

**EFEKTIFITAS TEKNIK *GUIDED IMAGERY* MELALUI LAYANAN  
PENGUASAAN KONTEN UNTUK MENURUNKAN KEJENUHAN  
BELAJAR SISWA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS  
NEGERI 12 PEKANBARU**

**Skripsi**

**diajukan untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**



**OLEH**

**NURHAFIZA**

**NIM. 11713200793**

**JURUSAN MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM  
KONSENTRASI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UIN SUSKA RIAU  
PEKANBARU  
1442 H./2021 M.**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul *Efektifitas Teknik Guided Imagery Melalui Layanan Penguasaan Konten untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa di sekolah menengah atas Negeri 12 Pekanbaru*, yang ditulis oleh Nurhafiza, NIM.11713200793 dapat diterima dan desetujui untuk diujikan dalam sidang Munaqasah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 06 Dzulqa'idah 1442H  
17 Juni 2021 M

Menyetujui

Ketua Prodi  
Manajemen Pendidikan Islam

Pembimbing

Dr. Asmuri. A.Ag., M.Ag  
NIP.197508052003121002

Raja Rahima MRA., S.Pd., M.Pd., Kons





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul *Efektifitas Teknik Guided Imagery Melalui Layanan Penguasaan Konten untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru*, yang ditulis oleh Nurhafiza, NIM. 11713200793. Telah diujikan dalam sidang munaqasah Fakultas tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tanggal 5 Zulhijjah 1442 / 15 Juli 2021. Skripsi ini dinyatakan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program Manajemen Pendidikan Islam.

Pekanbaru, 05 Dzulhijjah 1442 H  
15 Juli 2021 M

### Pengesahan Sidang Munaqasyah

Penguji I

Dr. Asmuri. S.Ag., M.Ag.

Penguji II

Vera Sardila M.Pd.

Penguji III

Dr. H. Muslim Afandi. M.Pd.

Penguji IV

Hasgimianti. S.Pd., M.Pd., Kons .

Dekan  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Dr. H. Kadar, M.Ag  
NIP. 19650521199420001



## KATA PENGANTAR

*Asslamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh*

*Alhamdulillahirobbil'alamin*, sedalam syukur dan setinggi puji penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, dan hidayahnya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, shalawat beriringan salam semoga senantiasa Allah limpahkan kepada Baginda Muhammad yang telah berkorban untuk kemaslahatan umatnya, beserta keluarga dan para pengikutnya.

Dengan izin dan kasih sayang Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : Efektivitas Teknik *Guided Imagery* Melalui Layanan Penguasaan Konten Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa di SMA NEGERI 12 Pekanbaru, merupakan karya ilmiah yang disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Dalam menyelesaikan karya tulis ini, penulis mendapat banyak bantuan, dorongan, bimbingan dan petunjuk serta dukungan, terutama untuk kedua orang tua. Ibunda penulis Jasnita dan Ernawati dan ayahanda Alm Hamdan, dan untuk seluruh keluarga keturunan kakek Ilyasak dan Nenek Samsidar, yang semua ini terlaksana berkat dari do'a mereka. Semoga kedua orang tua dan keluarga selalu dilindungi allah SWT, Amiin. teruntuk Abang Hendra Eka Jasmana, Hendri, kk Ipar Nelda Murti, dan Ponakan Deren terimakasih yang selalu mendokan dan telah menjadi penyemangat hidup serta memberi motivasi kepada adiknya, dan untuk seluruh keluarga, penulis sangat berterimakasih telah menjadi bagian hidup penulis, telah mendokan penulis dan selalu memberikan semangat.

Selain orang tua penulis juga mendapat dukungan, bantuan, bimbingan dan petunjuk serta dukungan dari beberapa pihak secara moral maupun material baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Bapak Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Ibu Dr. Hj. Helmiati Selaku Wakil Rektor I, Bapak Dr. H. Mas'ud Zein, M.Pd selaku Wakil Rektor II, Bapak Edi Erwan, S.Pt., M.Sc., Ph.D selaku Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Dr. Kadar, M.Ag Kons selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Bapak Dr. H. Zarkasih M.A selaku Wakil Dekan I, Ibu. Dr. Zubaidah Amir MZ S.Pd. M.Pd selaku Wakil Dekan II, Ibu Dr. Amirah Diniaty, M.Pd. Kons selaku Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Asmuri, S.Ag., M.Ag selaku Ketua Jurusan dan Bapak Dr. Nasrul Hs, S.Pd.I., MA selaku Sekretaris Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu Raja Rahima MRA, S.Pd., M.Pd. Kons. Selaku Pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan bantuan, arahan, bimbingan serta motivasi yang bermanfaat bagi penulis dari awal hingga selesainya penulisan skripsi ini, semoga ibu dan keluarga selalu dilindungi Allah SWT, Amiin.
5. Bapak Prof Raihani, M.Ed., PhD, selaku penasehat Akademik (PA) yang telah membimbing penulis selama belajar di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
6. Bapak dan Ibu Guru SMA Negeri 12 Pekanbaru, serta seluruh siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian dan membantu penulis selama melaksanakan penelitian.
7. Untuk teman-teman Sahabat Nail Hidayah Afandi, Kakak Yola Gusti Antoni, Kakak Laras Indah Kusuma Wardhani Lisa Ariyati, Feby Fiyanita, Santi Sartika, Yulis Ratna Sari, Ririn Fitriani, Rohana, Vany yang telah membantu dan memberikan semangat kepda penulis dalam pembuatan skripsi dari awal hingga akhir penulis ucapkan banyak terimakasih kepada semuanya tanpa mereka skripsi ini belum tentu terselesaikan oleh penulis sediri, terimakasih





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

telah bersedia menjawab setiap pertanyaan yang membuat penulis bingung dalam pembuatan skripsi hingga akhirnya skripsi ini terselesaikan.

8. Terimakasih kepada Tim KKN Desa Aursati Kecamatan Danau Bingkuong, BK Angkatan 2017, Tim PPL SMA 6 Pekanbaru yang telah memberikan makna perjuangan dan persahabatan, semangat dan support kepada penulis.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih atas semua dukungan dan bantuan untuk kesuksesan penulis. Penulis menyadari bahwa dalam penulis skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan baik dari segi penulisan maupun isinya. Untuk itu kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Semua masukan tersebut penulis jadikan sebagai motivasi untuk berkarya lebih baik di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembacanya.

*Aamin Yarabbal' Alamin.*

Pekanbaru, 17 Juni 2021  
Penulis

Nurhafiza  
NIM. 11713200793





1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu*

*Dia telah menciptakan manusia dari segumpalan darah bacalah, dan*

*Tuhanmulah yang maha mulia*

*Yang mengajar manusia dengan pena*

*Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (QS: Al-Alag 1-5)*

*Maka nikmat tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan? (QS: Ar-Rahman 13)*

*Niscaya Allah akan mengangkat derajat orang-orang yang beriman*

*diantaranmu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat (QS: Al-Mujadillah 11)*

*Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'alamin..*

*Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha Agung yang Maha Tinggi yang Maha Adil yang Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.*

*Diantara lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. tak bosan tanganku menadah".. ya Allah ya Rahman ya Rahim... Terimakasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,, mendidikku,, membimbingku dengan baik,, ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu..*

*Untukmu bapak dan ibu telah melahirkan aku ke dunia ini, setiap tetesan keringatnya, lelahnya yang tak pernah berhenti untuk terus membesarkan anaknya, tubuhnya yang tak pernah megenal lelah untuk terus mensupport anaknya menjadi sukses, terlalu banyak pendorongannya sehingga ku tak bisa menyebutkannya satu persatu, inilah jawaban atas doa-doanya sehingga membawa anaknya menjadi sukses.*

*Terimakasih.....*

*I miss you...(ttd. Anakmu)*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai. Mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk menggapainya.*

*Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi.*

*Gagal Bangkit lagi.*

*Never give up!*

*Sampai Allah SWT berkata*

*“waktunya pulang”*

*Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat kupersembahkan kepada kalian semua,, Terimakasih beribu terimakasih kuucapkan.. Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku, kurendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf tercurah.*

*Skripsi ini kupersembahkan.*

Pekanbaru, 17 Juni 2021

Nurhafiza

## ABSTRAK

**Hafiza, (2021): Efektifitas Teknik *Guided Imagery* Melalui Layanan Penguasaan Konten untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *Guided Imagery* dalam layanan penguasaan konten dan untuk mengetahui seberapa efektif penggunaan teknik *Guided Imagery* dalam layanan penguasaan konten untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa. Jenis penelitian ini adalah *Pre-Experimental*, dengan bentuk desain *One Grup Pre-Test Post-Test*. Penelitian ini dilakukan terhadap siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru pada tahun ajaran 2021/2022. Sampel pada penelitian ini berjumlah 16 orang siswa yang memiliki kejenuhan belajar yang tinggi diambil melalui teknik *Purposing Sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah perlakuan (*treatment*), kuesioner tertutup, dan dokumentasi. Adapun untuk analisis data, peneliti menggunakan *Uji Wilcoxon's*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi kejenuhan belajar sebelum diberikan teknik *Guided Imagery* melalui layanan penguasaan konten berada dikategori sangat tinggi dengan rata-rata 24,5 dan setelah diberikan teknik *Guided Imagery* melalui layanan penguasaan konten mengalami penurunan menjadi kategori rendah dengan rata-rata 22,6. Teknik *Guided Imagery* melalui layanan penguasaan konten efektif terhadap penurunan kejenuhan belajar berdasarkan uji *wilcoxon* yaitu probabilitas *Asymp. Sig (2-tailed)*  $0.00 < 0.05$  atau level signifikan sebesar 5% sehingga dapat diketahui 95% efektif penggunaan teknik *guided imagery* melalui layanan penguasaan konten untuk menurunkan kejenuhan belajar.

**Kata Kunci:** *Efektifitas, Teknik Guided Imagery, Layanan Penguasaan Konten, Kejenuhan Belajar*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRACT

**Hafiza, (2021): The Effectiveness of Guided Imagery Technique through Content Mastery Service in Decreasing Student Learning Saturation at State Senior High School 12 Pekanbaru**

This research aimed at knowing high student learning saturation before and after being given Guided Imagery technique in Content Mastery service. It was a pre-experimental research with one group pretest posttest design. This research was conducted to students at State Senior High School 12 Pekanbaru in the Academic Year of 2021/2022. 16 students experiencing high learning saturation were samples selected by using purposive sampling technique. Treatment, closed-ended questionnaire, and documentation were the techniques of collecting data. Wilcoxon test was used to analyze data. The research findings showed that student learning saturation before being given Guided Imagery technique through Content Mastery service was on very high category with the mean 24.5, and student learning saturation after being given Guided Imagery technique through Content Mastery service was on low category with the mean 22.6. Guided Imagery technique through Content Mastery service was effective in decreasing student learning saturation. Based on Wilcoxon test, the probability of Asymp. Sig (2-tailed) 0.000 was lower than 0.05, or the significant level was 5% so that it can be seen that it is 95% effective using guided imagery techniques through content mastery services to reduce learning saturation.

**Keywords:** *Effectiveness, Guided Imagery Technique, Content Mastery Service, Learning Saturation*



## ملخص

نور حافظة، (٢٠٢١): فعالية تقنية الصور الموجهة من خلال خدمة إتقان المحتوى لتقليل ملل التعلم لدى التلاميذ في المدرسة الثانوية الحكومية ١٢ بكنبارو

الغرض من هذا البحث معرفة ملل التعلم العالي لدى التلاميذ قبل إجراء تقنية الصور الموجهة وبعده في خدمة إتقان المحتوى. ونوعه بحث التجربة القبليّة، بتصميم الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة واحدة. تم إجراء هذا البحث على تلاميذ المدرسة الثانوية الحكومية ١٢ بكنبارو في العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢١. بلغت العينة ١٦ تلميذاً ممن لديهم ملل عالٍ في التعلم، وتم أخذهم من خلال تقنية أخذ العينات الهادفة. تقنيات جمع البيانات المستخدمة هي المعالجة، والاستبيان المغلق، والتوثيق. وبالنسبة لتحليل البيانات، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون. تشير نتائج هذا البحث إلى أن الملل في التعلم قبل إجراء تقنية الصور الموجهة من خلال خدمة إتقان المحتوى وقع في فئة عالية جداً بمتوسط ٥,٢٤، وبعد إجراء تقنية الصور الموجهة من خلال خدمة إتقان المحتوى قد انخفض إلى فئة منخفضة بمتوسط ٦,٢٢. تقنية الصور الموجهة من خلال خدمة إتقان المحتوى فعالة في تقليل ملل التعلم بناءً على اختبار ويلكوكسون، وهو احتمال  $Asymp$  سيج (٢-الذيل)  $0.000 > 0.05$  أو مستوى أهمية ٥٪ بحيث يمكن ملاحظة أنها فعالة بنسبة ٩٥٪ باستخدام تقنيات الصور الموجهة من خلال خدمات إتقان المحتوى لتقليل تشبع التعلم.

الكلمات الأساسية : الفعالية، تقنية الصور الموجهة، خدمة إتقان المحتوى، ملل

التعلم

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>i</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
 <b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Alasan Memilih Judul .....	5
C. Penegasan Istilah .....	5
D. Permasalahan.....	7
E. Batasan Masalah.....	8
F. Rumusan Masalah .....	8
G. Tujuan Dan Manfaat Penelitian .....	9
 <b>BAB II      KAJIAN TEORI</b>	
A. Kejenuhan Belajar .....	11
B. Layanan Penguasaan Konten .....	18
C. Teknik <i>Guided Imagery</i> .....	20
D. Penelitian Relevan.....	28
E. Konsep Operasional .....	29
F. Asumsi dan Hipotesis.....	32
 <b>BAB III      METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Desain Penelitian.....	34
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	35
D. Subjek dan Objek Penelitian .....	36
E. Populasi dan Sampel .....	36
F. Teknik Pengumpulan Data .....	39
G. Teknik Analisis Data .....	45
 <b>BAB IV      HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	49
B. Penyajian Data.....	52
C. Analisis Data .....	59
D. Pembahasan.....	62



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	69
B. Saran .....	69

**DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN  
BIOGRAFI PENULIS**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel III. 1</b>	Daftar Inisial Nama Sampel Penelitian .....	38
<b>Tabel III. 2</b>	Pemberian Skor Pilihan Jawaban Angket.....	40
<b>Tabel III. 3</b>	Kisi-Kisi Angket Kejenuhan Belajar Siswa .....	41
<b>Tabel III. 4</b>	Hasil Uji Validitas Instrumen .....	45
<b>Tabel III. 5</b>	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen .....	45
<b>Tabel III. 6</b>	Norma Kategori Kejenuhan Belajar .....	47
<b>Tabel IV.1</b>	Rincian Pelaksanaan Teknik <i>Guided Imagery</i> Melalui Layanan Penguasaan Konten untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa.....	52
<b>Tabel IV. 2</b>	Hasil Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kejenuhan Belajar Siswa .....	57
<b>Tabel IV.3</b>	Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test Pre-Test Post-Test</i> Kejenuhan Belajar Siswa.....	60



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar III. 1</b>	Rancangan Penelitian <i>One Grup Pre-Test dan Post-Test</i>	
	Design .....	35
<b>Gambar IV. 1</b>	Rata-Rata <i>Pre-Test</i> 16 Siswa yang Memiliki Kejenuhan	
	yang Tinggi .....	58
<b>Gambar IV. 2</b>	Rata-Rata Uji <i>Post-test</i> Terhadap 16 Siswa yang	
	Memiliki Kejenuhan .....	58



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Kisi-Kisi Angket dan Penelitian
Lampiran 2	: Kisi-Kisi Observasi dan Lembar Observasi Penelitian
Lampiran 3	: Validitas dan Reabilitas Angket
Lampiran 4	: Rekapitulasi Jawaban Angket <i>Pre-Test</i>
Lampiran 5	: Rekapitulasi Jawaban Angket <i>Post-Test</i>
Lampiran 6	: Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
Lampiran 7	: Lembar Hasil Uji Hipotesis
Lampiran 8	: Lembar Disposisi
Lampiran 9	: SK Pembimbing
Lampiran 10	: Surat Izin Pra-Riset
Lampiran 11	: Surat Balasan Pra-Riset
Lampiran 12	: Pengesahan Perbaikan Proposal
Lampiran 13	: Surat Izin Riset
Lampiran 14	: Surat Rekomendasi Riset
Lampiran 15	: Blanko Bimbingan
Lampiran 16	: Dokumentasi Penelitian

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Kejenuhan belajar adalah masalah yang banyak dialami oleh para pelajar di mana akibat serius dari masalah tersebut adalah menurunnya keinginan dalam belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar.<sup>1</sup> Kejenuhan yang dialami siswa dapat menyebabkan usaha belajar yang dilakukan siswa tersebut sia-sia yang disebabkan suatu akal yang tidak bekerja sebagaimana mestinya dalam memproses item-item informasi atau pengalaman yang baru diperoleh.

Dalam durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya dan disamakan dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat yang diterima oleh memori siswa yang dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa, karena bosan dan kelelahan yang dapat menyebabkan kejenuhan pada siswa. Masalah siswa yang dimaksud tidak lain adalah masalah kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa dalam tahap perkembangan mengalami perubahan perubahan, baik fisik maupun psikologisnya, dalam tahap perubahan seperti itu maka dalam kondisi psikologis remaja yang masih labil dan mudah sekali terpengaruh dengan lingkungan, tentu hal ini sangat mempengaruhi pembentukan perilaku mereka.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Juliawati Harahap, dkk. *Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Ips Kelas VIII D SMPN 7 muaro jambi*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Ekonomi. Jurusan PIPS FKIP Universitas Jambi. 2017. h, 3

<sup>2</sup> Suwarjo dan Diana Septi Purnama, *“Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial bagi Siswa SMA Yang Mengalami Kejenuhan (Burnout)”*, Universitas Negeri Yogyakarta, 2014, h, 12.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kejenuhan (*burnout*) sebagai suatu keadaan kelelahan (*exhaustion*) fisik, emosional, dan mental. Ciri-ciri individu yang mengalami kejenuhan yakni, perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap negatif. Gejala ini sering identik dengan *distress*, *discontent*, dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan ideal. gejala-gejala seperti ini mengalami kelelahan pada seluruh bagian indera, bosan, kurang motivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil, dan malas termaksud ciri-ciri dari kejenuhan. Dari gejala-gejala tersebut nampak bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar.<sup>3</sup> Terlalu lama waktu untuk belajar atau kurang istirahat, lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung, adanya konflik dalam lingkungan belajar, tidak adanya minat siswa dalam belajar.<sup>4</sup>

Kejenuhan yang terjadi pada siswa tidak dapat dibiarkan begitu saja karena dampak negatif yang muncul akibat dari kejenuhan belajar pada siswa adalah malas saat pembelajaran berlangsung dan juga tidur saat jam pembelajaran di kelas,<sup>5</sup> dan yang dihasilkan dari kejenuhan belajar adalah menurunnya prestasi belajar siswa namun juga timbulnya antipasti dan frustrasi.<sup>6</sup> Kasus pertama dari kejenuhan belajar bahwa terdapat sebuah penelitian yang menyatakan *full day school* yang mana tingkat kejenuhan

<sup>3</sup>Fitri Ningsih, "Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar (*Burnout*) Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMA N 6 Yogyakarta", Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan, 2016, h.3

<sup>4</sup> Muhammad Disman, Abas, "Faktor-faktor Penyebab Kejenuhan Belajar". Jurnal Bening BK, Vol.5, No.2, ISSN 2548-422, 2020, h.139

<sup>5</sup> Tri Jumiatus, "Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas X IPA MAN 1 Surakarta", Jurnal Bimbingan Dan Konseling Universitas Slamet Riyadi, 2018, h, 97

<sup>6</sup>*Ibid*, 97



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

belajar siswa menjadi tinggi disebabkan oleh waktu belajar yang terlalu padat, bahwa kekurangan sistem *full day school* yang diperoleh oleh siswa adalah kelelahan.<sup>7</sup> Kasus kedua bahwa terdapat sebuah penelitian kejenuhan belajar dimasa pandemi Covid-19, karena meningkatnya kejenuhan tersebut diakibatkan kesulitan siswa dalam memahami materi, banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, tidak ada teman belajar ketika pembelajaran jarak jauh, berkurangnya konsentrasi belajar, dan proses belajar mengajar pada masa pandemi ini banyak kendala yang dihadapi siswa dan guru,<sup>8</sup> untuk itu kejenuhan belajar perlu diatasi.

Bimbingan dan konseling di sekolah menyelenggarakan berbagai layanan guna membantu peserta didik dalam mencapai kematangan diri. Salah satu untuk mengatasi kejenuhan dalam belajar dengan memberikan teknik *guided imagery* melalui layanan penguasaan konten. Layanan penguasaan konten yaitu layanan BK yang memungkinkan peserta didik (klien/konseli) mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta berbagai aspek, dengan kata lain layanan penguasaan konten mengajarkan keterampilan-keterampilan yang dapat membantu siswa dalam proses belajar dan mengajar sehingga mampu untuk mengatasi masalah belajar yang dialami serta dapat mengembangkan kemampuan belajarnya untuk menjadi lebih

<sup>7</sup> Rahmi Wahyuni, "Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School dan Non Full Day School", Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia, Vol. 4, ISSN 2614-2473, 2020, h.191.

<sup>8</sup> Laras Kristis Ningsih "Kejenuhan Belajar Masa Pandemi Covid-19 Siswa SMTA Di Kedunhwungu Indramayu" Skripsi Pendidikan Akutansi Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Pendidikan, UNIV Muhammadiyah Surakarta. 2020. H 7-8

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

baik.<sup>9</sup> Sedangkan teknik *Guided imagery* adalah teknik relaksasi yang dapat membantu mengatasi *stress* dengan cepat, mudah dan mengurangi ketegangan di tubuh. *Guided imagery* membantu melawan pikiran yang kaku, otomatis, dan putus asa.<sup>10</sup>

Penggunaan layanan penguasaan konten dengan teknik *guided imagery* dinilai efektif untuk mengatasi masalah kejenuhan belajar siswa, karena layanan penguasaan konten bertujuan agar siswa mampu menguasai aspek-aspek konten (kemampuan atau kompetensi) tertentu secara terintegrasi. Sedangkan teknik *guided imagery* dapat digunakan sebagai sarana untuk memecah kejenuhan yang ada pada siswa.<sup>11</sup>

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 12 Pekanbaru merupakan salah satu lembaga sekolah yang telah menerapkan bimbingan dan konseling menjadi salah satu pendorong dan membantu dalam tujuan pendidikan nasional. SMA Negeri 12 pekanbaru memiliki 5 orang guru BK yang bernama ibu Negsih, Yanti, Fitri, Rani dan Bapak Faisal, dan satu orang guru BK menagani 150 orang siswa. Adapun layanan bimbingan dan konseling yang telah di laksanakan di SMA Negeri 12 Pekanbaru yaitu layanan, informasi, orientasi, penguasaan konten, konseling perorangan, konseling kelompok, bimbingan kelompok. Dan semua layanan sudah dilaksanakan

<sup>9</sup> Desi Murni Lasari, "Meningkatkan Kemampuan Minat Membaca Siswa Menggunakan *Mind Mepping* Pada Layanan Penguasaan Konten", Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan, Vol.3, No.3/ November 2020, h. 95.

<sup>10</sup> Issrahi Shaddri, "Peggunaan Teknik *Guided Imagery* terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Mengikuti Aktivitas Konseling Kelompok", Jurnal Consilia Ilmiah BK, Vol.1 No.3, ISSN 2599-1221, 2013, h 71.

<sup>11</sup> Tri jumiatusun, *Op. Cit*, h. 98

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akan tetapi teknik *guided imagery* belum pernah dilaksanakan disekolah tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan pada Januari 2021 di SMA Negeri 12 Pekanbaru, peneliti menemukan gejala- gejala sebagai berikut :

1. Sebagian siswa tidak memperhatikan guru saat aktifitas belajar mengajar.
2. Sebagian siswa tidak fokus dalam memperhatikan pelajaran yang diberikan oleh guru.
3. Siswa merasa enggan, malas, dan lesu dalam belajar
4. Sebagian siswa meninggalkan ruang kelas disaat belajar online maupun belajar di kelas.
5. Sebagian siswa kehilangan motivasi sehingga dirinya tidak lagi bersemangat dalam proses belajar
6. Sebagian siswa yang tadinya rajin berubah menjadi malas dan prestasi menurun.
7. Adanya konsep diri rendah akibat emosional peserta didik terganggu.
8. Adanya kelelahan fisik saat mengikuti pembelajaran bahkan terkadang siswa sakit akibat sudah lelah dalam belajar.

Dengan melihat gejala yang ditemukan pada studi pendahuluan, peneliti tertarik mengambil judul “**Efektifitas Teknik *Guided Imagery* Melalui Layanan Penguasaan Konten untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru**”

## B. Alasan Memilih Judul

Alasan peneliti memilih judul di atas adalah :

- Topik permasalahan yang akan peneliti kaji sesuai dengan bidang keilmuan yang peneliti pelajari yaitu Bimbingan dan Konseling
- Penelitian dengan judul ini belum pernah dilakukan oleh pihak manapun.
- Peneliti memiliki kemampuan untuk mengkaji topik permasalahan di atas.
- Menyadari bahwa manusia memiliki batas dalam bertindak dan menjangkau sesuatu, maka dilihat dari segi waktu dan lokasi penelitian ini dapat dijangkau oleh peneliti.

## C. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahan dan kekeliruan dalam memahami judul penelitian ini, maka perlu adanya penegasan istilah yang berkenaan dengan judul penelitian ini adalah efektifitas teknik *guided imagery* melalui layanan penguasaan konten untuk menerunkan kejenuhan belajar.

### 1. *Guided Imagery*

*Guided imagery* adalah suatu teknik untuk mengajak seseorang membayangkan kondisi yang tenang atau santai dan membayangkan pengalaman yang menyenangkan. *Guided imagery* mempunyai elemen yang secara umum sama dengan relaksasi, yaitu sama-sama membawa klien kearah relaksasi. *Guided imagery* menekankan bahwa klien membayangkan hal-hal yang nyaman dan menenangkan.<sup>12</sup>

<sup>12</sup> Mega, Tuti, "Efektifitas *Guided Imagery* Terhadap Skala Nyeri Pada Anak Usia 6-13 Tahun Saat Pemasangan Infus", Jurnal Of Nursing, Vol.1 No. 2. ISSN 2654-6191, H. 106.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Layanan Penguasaan Konten

Layanan penguasaan konten adalah layanan BK yang memungkinkan siswa menggambarkan diri dengan sikap dan kebiasaan yang baik.<sup>13</sup> Layanan penguasaan konten adalah layanan bantuan kepada individu (sendiri-sendiri ataupun dalam kelompok) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar.

## 3. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.<sup>14</sup>

## D. Permasalahan Penelitian

### 1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

- a. Kelelahan yang dialami siswa terus meningkat seiring dengan semakin banyak kewajiban yang dibebankan
- b. Perasaan bosan atau jenuh yang di hadapi siswa dalam belajar mengakibatkan siswa tidak mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan baik.

<sup>13</sup> Suhertina, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Pekanbaru : CV Mutiara Pesisir Sumatra, 2014 ), cet, 1, h. 123.

<sup>14</sup> Thursen Hakim, *Belajar Secara Efektif*, ( Jakarta: Puspa Swara, 2004 ), cet. 4, h. 62

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Kesendirian siswa dapat mengalami mereka tidak dapat mengerjakan kewajibannya sebagai siswa. Karena tidak adanya orang yang membantu dan memotivasi dirinya.
- d. Siswa yang memiliki control diri yang rendah pada umumnya mengalami kejenuhan dalam mengerjakan tugas-tugasnya.
- e. Faktor yang mempegaruhi penggunaan layanan penguasaan konten dengan teknik *guided imagery* untuk menurunkan kejenuhan belajar di SMAN 12 Pekanbaru.

**E. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang diuraikan di atas, maka peneliti memfokuskan untuk melakukan penelitian ini mengenai Efektivitas Teknik *Guided Imagery* Melalui Layanan Penguasaan Konten Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru.

**F. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kejenuhan belajar sebelum dan sesudah diberikan teknik *guided imagery* melalui layanan penguasaan konten untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru?
2. Seberapa efektifkah penggunaan teknik *guided imagery* melalui layanan penguasaan konten untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru?

## G. Tujuan dan Manfaat Penelitian

### 1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian yang ingin dicapai yakni

- a. Untuk mengetahui kondisi kejenuhan belajar sebelum dan sesudah diberikan teknik *guided imagery* melalui layanan penguasaan konten di SMA Negeri 12 Pekanbaru.
- b. Untuk mengetahui seberapa efektif penggunaan teknik *guided imagery* dalam layanan penguasaan konten untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru.

### 2. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian ini diharapkan memiliki manfaat dalam berbagai aspek yaitu sebagai berikut :

- a. Bagi peneliti  
Sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana strata satu (S1) pada Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- b. Bagi sekolah  
Hasil peneliti ini diharapkan dapat memberi informasi dan gambaran umum tentang efektifitas teknik *guided imagery* melalui layanan penguasaan konten untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa SMA

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

12 Pekanbaru dan juga diharapkan berguna bagi sekolah yang ingin meneliti masalah ini lebih lanjut.

- c. Bagi guru BK

Sebagai bahan pertimbangan terhadap kejenuhan belajar siswa melalui layanan konten dan teknik *guided imagery*.

- d. Bagi siswa

Sebagai masukan agar siswa menyadari pentingnya menurunkan kejenuhan yang sedang dialami melalui kontribusi dalam pelaksanaan.



## A. Kejenuhan Belajar

### 1. Pengertian Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik. Seperti juga halnya lupa, kejenuhan merupakan suatu hal yang manusiawi, bisa dialami oleh setiap orang, termasuk peserta didik. Perasaan jenuh dalam belajar sering dikeluhkan para peserta didik dalam setiap kesempatan.<sup>15</sup> Kejenuhan belajar menurut Robert adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.<sup>16</sup>

Kejenuhan belajar dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi dan daya serap dari intisari materi yang diberikan. Karena kejenuhan adalah letak titik buntu dari perasaan dan pikiran akibat tekanan belajar yang berkelanjutan. Siswa cenderung bersikap sinis dan apatis terhadap pelajaran dengan ditunjukkan sikap kurang percaya diri dan menghindarinya serta tidak memahami pelajaran yang telah diterima. Adapun keletihan belajar dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu, keletihan indra, keletihan fisik, dan keletihan mental. Keletihan indra dan fisik dapat dihilangkan dengan istirahat cukup,

<sup>15</sup> Ahmadi, abu, dan Widodo, *Psikologi Belajar*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2014), h 57

<sup>16</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999), cet.2 h.162

tetapi jika kelelahan mental tidaklah mudah untuk diatasi. Oleh karena itu kelelahan mental menjadi faktor utama yang mengakibatkan kejenuhan belajar.<sup>17</sup>

Kejenuhan belajar terjadi akibat dari adanya tuntutan bagi peserta didik untuk selalu mematuhi aturan tugas-tugas yang diembankan untuk peserta didik. Kejenuhan belajar juga terjadi karena kegiatan yang selalu sama yang dikerjakan oleh peserta didik disetiap harinya. Kejenuhan belajar ini akan sangat berdampak bagi peserta didik untuk keberlangsungan pendidikannya. Perilaku yang ditunjukkan seseorang yang mengalami kejenuhannya itu mudah cepat marah, mudah terluka, dan mudah frustrasi.

## 2. Ciri-ciri Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya ras enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar. Ciri-ciri siswa yang mengalami kejenuhan belajar sebagai berikut :

- a. Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan.
- b. Sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagai mana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajarnya.
- c. Kehilangan motivasi dan konsolidasi.

<sup>17</sup>Ruci Pawicara, Maharani Conilie, “Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Tadris Biologi IAIN”, Jurnal Pendidikan Biologi, Vol. 1, No. 1, Januari 2020, h. 30.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- d. Siswa merasa enggan dan malas saat belajar dimulai.
- e. Merasa bahwa tidak ada peningkatan dalam pembelajaran yang dialami.<sup>18</sup>

Adapun ciri-ciri kejenuhan pribadi dapat dibagi menjadi dua yaitu :

- a. Secara fisik
  - a) Letih
  - b) Sering sakit kepala
  - c) Gangguan pencernaan dan susah tidur
- b. Secara kejiwaan dan perilaku
  - a) Kerja makin keras tetapi prestasi makin menurun
  - b) Merasa bosan dan bigung
  - c) Semangat rendah
  - d) Merasa tidak nyaman
  - e) Mempunyai perasaan sia-sia

Dari ciri-ciri di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kejenuhan itu muncul dari dalam diri orang itu sendiri dengan pengaruh faktor dari luar seperti lingkungan sekitar.

### 3. Faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan Belajar

Faktor –faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah:

- a. Terlalu lama waktu untuk belajar tanpa atau kurang istirahat.
- b. Belajar secara rutin atau monoton tanpa variasi.
- c. Lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung

---

<sup>18</sup> Muhibbin Syah, " *Psikologi Belajar* ", Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 2015, H. 181.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- d. Adanya konflik dalam lingkungan belajar anak baik itu konflik dengan guru atau teman.
- e. Tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar.
- f. Gaya belajar yang berpusat pada guru atau siswa tidak diberi kesempatan dalam menjelaskan maka siswa dapat merasa jenuh.
- g. Mengerjakan sesuatu karena terpaksa. Tidak adanya minat siswa dalam belajar dapat menyebabkan kejenuhan belajar.<sup>19</sup>

Adapun faktor utama penyebab kejenuhan belajar disebabkan karena beberapa faktor yaitu :

- a. Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatife yang ditimbulkan oleh kelelahan itu sendiri.
- b. Karena kecemasan siswa terhadap standar atau patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi.
- c. Karena siswa berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat.
- d. Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimal, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia buat sendiri (*self imposed*).<sup>20</sup>

Dari paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab terjadinya *burnout* atau kejenuhan belajar adalah adanya

<sup>19</sup> Muhibbin Syah, Psikologi Belajar, Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 2013, H. 164

<sup>20</sup> Siti Rohimah, "Kejenuhan Belajar Dalam Perspektif Teori Konseling REBT", Skripsi Bimbingan Konseling UIN Suska Riau, 2020. H 14



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tuntutan yang besar dari sekolah, kurangnya penghargaan dari sekolah untuk prestasi siswa, harapan-harapan dari orangtua dan keluarga yang terlalu tinggi, perbedaan nilai atau pandangan yang diberikan dari keluarga, guru, dan lingkungan sekitar untuk prestasi dimiliki siswa

#### 4. Proses Terbentuknya Kejenuhan Belajar

Kejenuhan tidak terjadi begitu saja, melainkan terbentuk melalui sekian proses yang dialami individu dalam beberapa waktu. Hal tersebut seperti yang dijabarkan mengenai 9 tahap pembentukan kejenuhan yakni:

- a. Keharusan untuk membuktikan diri
- b. Bekerja lebih keras namun tidak mendatangkan hasil
- c. Melalaikan kebutuhan dasar
- d. Kesenjangan konflik
- e. Perubahan nilai
- f. Penolakan terhadap masalah yang muncul
- g. Penarikan diri
- h. Individu mulai kehilangan jati diri.
- i. Kekosongan dalam diri<sup>21</sup>

Dari paparan di atas membuktikan bahwa kejenuhan belajar tidak terjadi begitu saja. Kejenuhan belajar ini terjadi karena individu telah melalui beberapa proses atau tahapan dari dalam dirinya.

<sup>21</sup> Anita Damayanti, "Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Melalui Aplikasi ICANDO Pada Siswa Kelas 1 SDN Pondok Pinang," Jurnal UMJ, E-ISSN : 2746-6080, 2020. H 4

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 5. Aspek Kejenuhan Belajar

Aspek-aspek kejenuhan belajar atau meliputi:

### a. Kelelahan

Kelelahan emosi dan keletihan yang dialami oleh individu sehingga individu akan cenderung menunda-nunda suatu pekerjaan, melemparkan tugas pekerjaan kepada individu lain, dan tidak dapat menemukan kembali semangatnya.

### b. Kesenjangan

Kesenjangan antara individu dengan lingkungan pekerjaannya yang akan mengakibatkan sikap-sikap negatif semakin berkembang sehingga individu cenderung menarik diri dari lingkungan pekerjaannya

### c. Ketidak mampuan

Individu merasa tidak mampu atau tidak berguna serta kehilangan rasa percaya diri untuk melakukan sesuatu sehingga terjadi kejenuhan.<sup>22</sup>

## 6. Indikator Kejenuhan Belajar

Sesuai dengan aspek-aspek di atas. Maka dapat diperoleh indikator dari kejenuhan belajar yaitu

### a. Kelelahan emosi

Merasa bersalah terhadap hasil belajar, merasa gagal dalam belajar. Perasaan depresi, rasa sedih, kelelahan emosional, kemampuan

---

<sup>22</sup> Ibid. h. 14

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan dalam belajar.

b. Kelelahan fisik

Gejala yang terjadi pada kelelahan fisik adalah seperti sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan, sesak napas, kelelahan fisik, kelelahan kronis, kelemahan tubuh, tekanan darah tinggi.

c. Kelelahan kognitif

Ketidak berdayaan, kehilangan harapan dan makna hidup, perasaan tidak berdaya dan dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan gagal yang selalu menghantui, penghargaan diri yang rendah, munculnya ide bunuh diri, ketidak mampuan untuk berkonsentrasi, lupa, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian, penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan.

d. Kehilangan motivasi

Kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> *Ibid*, h. 18-19

## B. Layanan Penguasaan Konten

### 1. Pengertian Layanan Penguasaan Konten

Layanan penguasaan konten adalah layanan bantuan kepada individu (sendiri-sendiri ataupun dalam kelompok) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar. Layanan penguasaan konten tersebut membantu individu menguasai aspek-aspek konten yang didalamnya terkandung fakta, data, konsep, proses hukum dan aturan, nilai, persepsi afeksi, sikap, dan tindakan yang terkait didalamnya secara tersinergikan. Dengan penguasaan konten individu diharapkan mampu memenuhi kebutuhannya sendiri mengatasi masalah-masalah yang dialaminya.<sup>24</sup>

Menurut Prayitno (2004:2) Layanan penguasaan konten merupakan suatu layanan kepada individu (siswa) baik sendiri atau kelompok untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar. Jadi dalam layanan penguasaan konten harus terdapat suatu konten/kemampuan tertentu yang diajarkan kepada responden dan diharapkan responden mampu menguasai konten tersebut.<sup>25</sup>

### 2. Fungsi Layanan Penguasaan Konten

Fungsi layanan penguasaan konten adalah pemeliharaan dan pengembangan. Yang berarti memelihara sesuatu yang baik (positif) yang

<sup>24</sup>Latifa, Dharmayana, Vira, "Efektifitas Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Self Managemen Untuk Meredukasi Perilaku Agresif", Jurnal Ilmiah BK, Vol. 2 No.2, ISSN 2599-1221, 2019, h. 168

<sup>25</sup>Lina Zami Hanifa, dkk, "Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Terhadap Peningkatan Religiusitas Responden", Jurnal Consilia Ilmiah BK, Vol.2 No.1, ISSN 2599-1221, 2019, h. 31



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ada dalam diri siswa, hal itu merupakan bawaan atau hasil dari perkembangan yang telah dicapai selama ini.<sup>26</sup>

### 3. Tujuan Layanan Penguasaan Konten

Tujuan umum layanan penguasaan konten adalah agar terkuasainya konten atau kompetensi tertentu serta menambah pemahaman, mengarahkan sikap dan kebiasaan tertentu, memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya. Kompetensi yang dimaksud adalah kesiapan karier.<sup>27</sup>

### 4. Tahap-tahap Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten

Pelaksanaan layanan penguasaan konten dilakukan melalui beberapa tahap yaitu

- a. Perencanaan
- b. Pelaksanaan
- c. Evaluasi
- d. Analisis Hasil Evaluasi
- e. Tindak lanjut dan pelaporan

Perencanaan layanan penguasaan konten terdiri dari beberapa tahap yaitu penetapan subjek penyiapan konten, penetapan proses dan langkah layanan, penyiapan fasilitas dan kelengkapan administrasi. Pelaksanaan layanan penguasaan konten terdiri dari tahap yaitu:

<sup>26</sup>Saksana, Dharmayana, Sholihah, “*Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Sosiodrama Terhadap Perilaku Prososial*”, Jurnal Ilmiah BK, Vol. 2 No.3, ISSN 2599-1221, 2019, h. 270.

<sup>27</sup>Riki Maulana, Novi, Martin, “*Pemberian Layanan Penguasaan Konten untuk Meningkatkan Kesiapan Karir Mahasiswa Ikip PGRI Pontianak*”, Jurnal Pendidikan Sosial, Vol.4 No.2, ISSN 2407-5299, Desember 2017, h. 199.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pelaksanaan pengorganisasian proses pembelajaran penguasaan konten dan pengimplementasian *high touch* dan *high tech* dalam proses pembelajaran. Tahapan evaluasi terdiri dari penetapan materi evaluasi, penetapan prosedur evaluasi, penyusunan instrumen evaluasi, pengaplikasian instrumen evaluasi dan mengolah hasil aplikasi instrumen.<sup>28</sup>

### C. Teknik *Guided Imagery*

#### 1. Pengertian Teknik *Guided Imagery*

Istilah *guided imagery* diperoleh dari penggabungan dua kata dari bahasa Inggris yaitu *guided* dan *imagery*. Merujuk pada definisi kamus yang ada *guided* berarti terarah. *Imagery* memiliki arti yaitu pengalaman perseptual seolah-olah nyata dialami individu tanpa kehadiran stimulus eksternal yang diimajinasikan. *Imagery* dilakukan dalam situasi relaksasi dengan mengimajinasikan tujuan yang ingin dicapai dalam cara tertentu. *Imagery* yang menyenangkan diilustrasikan sebagai sebuah metode dalam menginduksi sebuah rasa ketenangan yang dalam kesempatan untuk menyusun kembali emosi dan merubah keseimbangan simpatetik parasimpatetik.<sup>29</sup>

*Guided imagery* adalah suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dengan imajinasi terarah untuk mengurangi stress atau mengajak seseorang membayangkan kondisi yang tenang atau santai dan

<sup>28</sup> Muri Juliani, Sasmi, *Op., Cip*, h.152-153

<sup>29</sup> Astrid, Setiawan, S.M. "Pengaruh Teknik Relaksasi *Guided Imagery Music* terhadap Intensitas Nyeri pada Klien Post Operasi Apendicitis di Ruang Rawat Inap Bedah RSPAD Gatot Soebroto Ditkesad Jakarta". *Journal Educational of Nursing*, 2019, h. 1-14.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membayangkan pengalaman yang menyenangkan.<sup>30</sup> *Guided imagery* dapat digunakan untuk membantu klien untuk mengubah isu-isu emosional atau interpersonal menjadi kata-kata, untuk membantu klien memunculkan tujuan-tujuan perubahan, untuk membantu klien berlatih perilaku baru, atau membantu klien menerapkan kontrol atas tingkat emosi atau stress.<sup>31</sup>

Dari berbagai dipaparkan diatas, disimpulkan bahwa *guided imagery* adalah aktifitas relaksasi yang dilaksanakan seseorang dalam rangka menciptakan kesan dalam pikiran untuk berimajinasi membayangkan sesuatu hal yang menyenangkan dalam mencapai ketenangan.

## 2. Bentuk-bentuk Teknik *Guided Imagery*

Bentuk-bentuk isi dari *guided imagery* terdiri dari 4 (empat) macam yakni:

- a. *Physiologically focused imagery* (*imagery* yang berfokus pada keadaan fisiologis) mengarahkan individu untuk membayangkan fungsi fisiologi yang dibutuhkan untuk penyembuhan. Pada saat melakukan *physiologically focused imagery* ini dibutuhkan pengetahuan proses biologis yang terlibat sebelum menginisiasikan instruksi *imagery*.
- b. *Pleasant imagery* (*imagery* yang menyenangkan) mengarahkan individu untuk membayangkan ketenangan dan tempat yang nyaman.

Termasuk membayangkan pegunungan, lautan, keadaan masa lampau

<sup>30</sup> Mega, Tuti, h. 106-107.

<sup>31</sup> Bradley, 40 Teknik yang harus diketahui Setiap Konselor, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2016), h. 147.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang membawa kebahagiaan atau bayangan akan kehidupan yang sejahtera dan sehat.

- c. *Reframing imagery* (latihan mental) proses membayangkan hasil dari suatu tugas dalam situasi rileks sebelum benar-benar melakukan tugas itu. Metode ini meliputi membayangkan dan menginterpretasikan kembali sebuah kejadian dan emosi-emosi yang berhubungan dengan kejadian tersebut.
- d. *Receptive imagery* (peninjauan diri) metode *receptive imagery* melibatkan peninjauan diri karena merupakan diagnosis atau refleksi sifat-sifat diri dan melakukan evaluasi diri serta mampu menerima ide-ide baru, saran positif.

Terdapat 3 (tiga) metode dalam pelaksanaan *guided imagery* di antaranya:

- a. *Scripted Guided Imagery* dalam pendekatan penggunaan metode ini, konselor atau fasilitator memberikan sebuah narasi dalam *imagery*. Klien atau kelompok mendengarkan dan mengikuti instruksi fasilitator dalam suasana hening.
- b. *Imagery* menggambar dapat dijadikan metode intervensi yang dapat dikaitkan dengan *imagery* untuk menjadi sumber kekuatan utama dalam belajar.
- c. *Spontaneously Generated Imagery* metode ini berupa *imagery* yang dilakukan dengan percakapan antara fasilitator dengan peserta selama



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*guided imagery* berlangsung. Melalui percakapan yang mengalir, klien akan secara

tidak sadar memproduksi berbagai perumpamaan dan gambaran, yang menangkap esensi dari pengalaman.<sup>32</sup>

### 3. Tahap-tahap Pelatihan Teknik *Guided Imagery*

Secara umum pelatihan memiliki 5 (lima) tahapan yaitu:

- a. Bina suasana kegiatan ini dilakukan saat awal pelatihan dengan tujuan untuk mengkondisikan suasana kaku antar peserta maupun peserta dengan fasilitator agar saling mengenal.
- b. Identifikasi harapan dan hambatan pada tahap ini fasilitator mengumpulkan pendapat peserta tentang harapan peserta terhadap kegiatan pelatihan dan hambatan yang mungkin muncul dalam proses pelatihan.
- c. Kontrak belajar merupakan kesepakatan antara peserta dengan fasilitator tentang jalannya proses pelatihan dari awal hingga akhir pelatihan.
- d. Pelaksanaan pelatihan dalam kegiatan ini peserta dibantu fasilitator sehingga peserta lebih banyak terlibat dalam proses pembelajaran.
- e. Evaluasi proses dan hasil evaluasi merupakan upaya untuk mengumpulkan, mengelola, dan menyajikan data atau informasi mengenai pelaksanaan kegiatan sebagai masukan untuk pengambilan keputusan, serta evaluasi proses bertujuan untuk mengetahui tingkat

<sup>32</sup> Shaddri, Dharmayana, Sulian. "Penggunaan Teknik *Guided Imagery* terhadap tingkat Kecemasan Siswa Mengikuti aktivitas *Konseling Kelompok*". Jurnal ilmiah BK, Vol.1 No.3 ISSN 2599-1221, 2018, h. 68-78

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kesesuaian kegiatan pelatihan dengan rencana yang telah disusun sebelumnya.<sup>33</sup>

#### 4. Manfaat Teknik *Guided Imagery*

Berbagai manfaat *guided imagery* di dalam kehidupan yaitu:

- a. Manfaat *guided imagery* adalah membantu untuk mencapai berbagai tujuan masalah kesehatan, antara lain menurunkan depresi dan kecemasan, menghilangkan fobia, mengurangi trauma, penyembuhan penyakit fisik dan gejalanya.
- b. *Guided imagery* digunakan untuk mengurangi kecemasan dan memberikan relaksasi pada orang dewasa dan anak-anak, mengurangi nyeri kronis, susah tidur dan menurunkan tekanan darah.
- c. Manfaat penggunaan *imagery* sebagai pereda nyeri, mengurangi kecemasan, meningkatkan penguasaan dan harapan. Bahwa aplikasi *guided imagery* untuk mengurangi rasa nyeri, serta untuk mencapai ketenangan dan ketentraman.
- d. *Guided imagery* dapat berfungsi sebagai pengalih perhatian dari stimulus yang menyakitkan dengan demikian dapat mengurangi respon nyeri dan kecemasan.
- e. *Guided imagery* merupakan suatu teknik atau cara yang dapat untuk mengkaji kekuatan pikiran saat sadar maupun tidak sadar untuk

<sup>33</sup> Deswita, Asterina, "Pengaruh Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (*Guided Imagery*) Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Anak", Jurnal Keperawatan, Vol.10., No.1, Oktober 2014, h. 111.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menciptakan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan keheningan, sehingga dapat mengurangi kecemasan yang terjadi.<sup>34</sup>

## 5. Tujuan *Guided Imagery*

Tujuan dari menerapkan *guided imagery* ialah

- a. Memelihara kesehatan atau mencapai keadaan rileks melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan semua indra (visual, sentuhan, penciuman, penglihatan, dan pendengaran) sehingga terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh, dan jiwa.
- b. Mempercepat penyembuhan yang efektif dan membantu tubuh mengurangi berbagai macam penyakit seperti depresi.
- c. Mengurangi tingkat stres, penyebab, dan gejala-gejala yang menyertai stres.<sup>35</sup>

## 6. Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik *Guided Imagery*

Berikut ini adalah standar operasional prosedur (SOP) dari pelaksanaan *guided imagery*

- a. Bina hubungan saling percaya.
- b. Jelaskan prosedur, tujuan, posisi, waktu dan peran perawat sebagai pembimbing
- c. Anjurkan klien mencari posisi yang nyaman menurut klien.
- d. Duduk dengan klien tetapi tidak mengganggu.
- e. Lakukan pembimbingan dengan baik terhadap klien.

<sup>34</sup> Pertiwi, Elisabeth Melia Putri. *Pengaruh Guided Imagery Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Smp*. Skripsi Thesis, Uniiversitas Mercu Buana Yogyakarta. 2017, h. 48-50

<sup>35</sup> Affan Noverenta. *Guided Imagery Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi*. Fakultas Psikologi, Jurnal Ilmiah Psikologi Tarapan. 2013. h.181

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1) Minta klien untuk memikirkan hal-hal yang menyenangkan atau pengalaman yang membantu penggunaan semua indra dengan suara yang lembut.
- 2) Ketika klien rileks, klien berfokus pada bayangan dan saat itu konselor tidak perlu bicara lagi.
- 3) Jika klien menunjukkan tanda-tanda agitasi, gelisah, atau tidak nyaman konselor harus menghentikan latihan dan memulainya lagi ketika klien telah siap.
- 4) Relaksasi akan mengenai seluruh tubuh. Setelah 15 menit klien dan daerah ini akan digantikan dengan relaksasi. Biasanya klien rileks setelah menutup mata atau mendengarkan musik yang lembut sebagai *background* yang membantu.
- 5) Catat hal-hal yang digambarkan klien dalam pikiran untuk digunakan pada latihan selanjutnya dengan menggunakan informasi spesifik yang diberikan klien dan tidak membuat perubahan pernyataan klien.
  - a. Teknik *guided imagery* secara umum antara lain:
    - 1) Membuat individu dalam keadaan santai yaitu dengan cara:
    - 2) Mengatur posisi yang nyaman (duduk atau berbaring).
    - 3) Silangkan kaki, tutup mata atau fokus pada suatu titik atau suatu benda di dalam ruangan.
    - 4) Fokus pada pernapasan otot perut, menarik napas dalam dan pelan napas berikutnya biarkan sedikit lebih dalam dan lama dan tetap



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

fokus pada pernapasan dan tetapkan pikiran bahwa tubuh semakin santai dan lebih santai.

- 5) Rasakan tubuh menjadi lebih berat dan hangat dari ujung kepala sampai ujung kaki.
  - 6) Jika pikiran tidak fokus, ulangi kembali pernapasan dalam dan pelan.
- b. Sugesti khusus untuk imajinasi yaitu
- 1) Pikirkan bahwa seolah-olah pergi ke suatu tempat yang menyenangkan dan merasa senang ditempat tersebut.
  - 2) Sebutkan apa yang bisa dilihat, dengar, cium, dan apa yang dirasakan.
  - 3) Ambil napas panjang beberapa kali dan nikmati berada ditempat tersebut.
  - 4) Sekarang, bayangkan diri anda seperti yang anda inginkan (uraikan sesuai tujuan yang akan dicapai/diinginkan).
- c. Kembali ke keadaan semula
- 1) Ketika anda telah siap kembali ke ruang dimana anda berada
  - 2) Anda merasa segar dan siap untuk melanjutkan kegiatan anda
  - 3) Anda dapat membuka mata anda dan ceritakan pengalaman anda ketika anda telah siap.<sup>36</sup>

<sup>36</sup>Samani Indruru, "Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Upt Pekayanan Social Lansia Binjai", Skripsi, Tahun 2019, h. 40-42

#### D. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan digunakan sebagai perbandingan untuk menghindari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah dan menguatkan bahwa penelitian yang peneliti lakukan benar-benar belum diteliti oleh orang lain, yaitu sebagai berikut:

1. Pengaruh layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi terhadap kejenuhan belajar pada siswa kelas X IPA 1 MAN Surakarta, diteliti oleh Tri Jumiatus tahun 2018 Mahasiswi Universitas Slamet Riyadi Surakarta. Berdasarkan dari analisis data dengan t-tes, dapat diperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi terhadap kejenuhan belajar pada siswa kelas X IPA 1 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018. Kemudian persamaan dalam penelitian ini yang akan peneliti lakukan adalah sama-sama membahas tentang kejenuhan belajar siswa dengan menggunakan layanan penguasaan konten. Perbedaan dalam penelitian ini dengan peneliti yang peneliti lakukan adalah terletak pada perbedaan sekolah dan hasil penelitiannya.
2. Efektifitas teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa kelas XI di SMA N 6 Yogyakarta, diteliti oleh Fitri Ningsih mahasiswi universitas negeri Yogyakarta fakultas ilmu pendidikan program studi bimbingan dan konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar. Hal ini ditunjukkan dari hasil rata-rata tingkat kejenuhan belajar

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kelompok eksperimen pada pretest yaitu 26,6923 menjadi 18,0385 pada hasil rata-rata posttest. Kemudian persamaan dalam penelitian ini sama-sama membahas tentang kejenuhan belajar dengan teknik relaksasi atau teknik *guided imagery*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan peneliti terdahulu tidak menggunakan layanan penguasaan konten sedangkan peneliti menggunakan layanan penguasaan konten.

3. Pengaruh *Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMP”. Diteliti oleh pertiwi Elisabeth melia putri, pada tahun 2017. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh metode *guided imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional, terhadap hasil belajar siswa. Perbedaan penelitian ini yaitu penelitian ini meneliti hasil belajar sedangkan penelitian peneliti yaitu kejenuhan belajar siswa yang tinggi. Adapun persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan metode *guided imagery*.

## F. Konsep Operasional

Konsep operasional merupakan suatu konsep yang digunakan untuk memberi batasan terhadap konsep teoritis. Hal ini diperlukan agar tidak terjadi kesalahan terhadap penulisan ini. Konsep-konsep di operasionalkan agar lebih mudah dan terarah. Kajian yang peneliti lakukan adalah terkait dengan efektivitas teknik *Guided Imagery* melalui layanan penguasaan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

konten (variabel X) untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa (variabel Y).

1. Langkah pelaksanaan teknik *guided imagery* pada layanan penguasaan konten untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa.

- a. Tahap I : Pemanasan, seperti mengidentifikasi, mengenal masalah, memperjelas masalah, menafsirkan masalah dan menjelaskan teknik *guided imagery*.
- b. Tahap II : Buat individu dalam keadaan yang tenang dengan cara: atur posisi klien, menyilangkan kaki, dengan menutup mata fokus pada sebuah objek, menarik nafas dalam dan perlahan-lahan.
- c. Tahap III : sugesti yang digunakan dalam berimajinasi yaitu :
  - a. Bayangkan seolah-olah pergi ke tempat yang menyenangkan atau tempat yang disukai dan merasa sangat senang
  - b. Menyebutkan apa yang dilihat, didegar, dicitam dan apa yang dirasakan
  - c. Tarik napas beberapa kali untuk menikmati keberadaan tempat tersebut
  - d. Bayangkan diri anda seperti yang anda inginkan
- d. Tahap IV : Bina suasana kegiatan ini dilakukan saat awal pelatihan dengan tujuan untuk mengkondisikan suasana kaku antar peserta maupun peserta dengan fasilitator agar saling mengenal.
- e. Tahap V : Identifikasi harapan dan hambatan pada tahap ini fasilitator mengumpulkan pendapat peserta tentang harapan peserta terhadap



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kegiatan pelatihan dan hambatan yang mungkin muncul dalam proses pelatihan.

- f. Tahap VI : Kontrak belajar merupakan kesepakatan antara peserta dengan fasilitator tentang jalannya proses pelatihan dari awal hingga akhir pelatihan.
  - g. Tahap VII : Pelaksanaan pelatihan dalam kegiatan ini peserta dibantu fasilitator sehingga peserta lebih banyak terlibat dalam proses pembelajaran.
  - h. Tahap VIII : Evaluasi proses dan hasil evaluasi merupakan upaya untuk mengumpulkan, mengelola, dan menyajikan data atau informasi mengenai pelaksanaan kegiatan sebagai masukan untuk pengambilan keputusan, serta evaluasi proses bertujuan untuk mengetahui tingkat kesesuaian kegiatan pelatihan dengan rencana yang telah disusun sebelumnya.
2. Indikator kejenuhan belajar siswa
    - a. Kelelahan emosi
    - b. Kelelahan fisik
    - c. Kelelahan kognitif
    - d. Kehilangan motivasi<sup>37</sup>

Setelah melakukan wawancara dengan siswa peneliti mendapatkan keluhan seperti :

<sup>37</sup> Muhammad Disman, Abas Rudin, *Op.,Cip*, h.140.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1) Kelelahan emosi, seperti cemas terlalu tinggi, siswa keras kepala, dan kecemasan yang tinggi akibat tugas-tugas yang terlalu banyak sehingga siswa tidak mampu untuk mengerjakannya dalam waktu singkat.
- 2) Kelelahan fisik seperti siswa terkadang ia merasakan sakit kepala, gangguan tidur, gelisah disaat belajar dan di saat tugas yang terlalu banyak.
- 3) Kelelahan kognitif seperti disaat belajar siswa tidak mampu berkonsentrasi dengan baik, perasaan gagal dan rasa semngat tidak ada lagi untuk belajar.
- 4) Kehilangan motivasi, seperti bosan dengan belajar, ada perasaan kecewa ketika hasil belajar yang menurun, kehilangan semangat untuk belajar.

## G. Asumsi dan Hipotesis

### 1. Asumsi

Adapun yang menjadi asumsi dalam penelitian ini yaitu :

- a. Sifat kejenuhan belajar siswa yang berbeda-beda
- b. Teknik *guided imagery* dalam layanan penguasaan konten dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa.

### 2. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan belum didasarkan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban yang empirik dengan data.<sup>38</sup> Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dan hipotesis nol ( $H_o$ ). Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif ( $H_a$ ) adalah menyatakan adanya hubungan antara variabel X dan Y, atau adanya perbedaan antara dua kelompok. Sementara yang dimaksud hipotesis nol ( $H_o$ ) adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya perbedaan antara dua variabel, atau tidak adanya pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Sedangkan hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

$H_a$ : Teknik *guided imagery* dalam layanan penguasaan konten efektif digunakan untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa di Sekolah SMA Negeri 12 Pekanbaru.

$H_o$ : Teknik *guided imagery* dalam layanan penguasaan konten tidak efektif digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di Sekolah SMA Negeri 12 Pekanbaru.

<sup>38</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2016), h. 63

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka-angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui.<sup>39</sup>

#### B. Desain Penelitian

Desain yang dilakukan dalam penelitian yaitu *quasi-experiment* dengan *One Grup Pre-test Post-test Design*. Peneliti ini tidak menggunakan kelas kontrol karena hanya memberikan perlakuan pada satu kelompok. Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu:

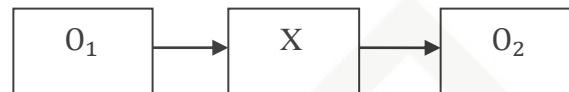
1. Pemberian *Pre-test*, dilakukan untuk mengetahui kondisi variabel terikat sebelum perlakuan, hal ini berguna untuk mempelajari pada bagian dan tahapan mana yang harus dilakukan, serta memilih yang sesuai dengan kriteria.
2. Pemberian perlakuan (*treatment*) yaitu dengan melaksanakan teknik *Guided Imagery* dengan layanan penguasaan konten untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa.
3. Pemberian *Post-test*, dalam penelitian ini berupa angket kejenuhan belajar diberikan kepada siswa dengan tujuan untuk mengukur kembali kejenuhan

<sup>39</sup>Muhammad Mulyadi, "Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif serta Pemikiran dasar Menggabungkannya," Jurnal Studi Komunikasi dan Media, Vol. 15 No.1., Maret 2011, h. 130.



belajar peserta didik setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan layanan penguasaan konten dengan teknik *Guided Imagery*. Rancangan penelitian ini dapat dilihat pada gambar III.1, berikut:

**Gambar III.1**  
**Rancangan Penelitian *One Grup Pre-test Post-test Design***



Keterangan:

O<sub>1</sub> : *Pre-test*  
X : *Treatment*  
O<sub>2</sub> : *Post-test*

Penelitian ini mencari perbedaan antara kondisi *Pre-test* dan *Post-test* tentang kejenuhan belajar siswa. Hasil perbedaan antara kondisi *Pre-test* dan *Post-test* merupakan hasil perlakuan, yaitu penggunaan teknik *Guided Imagery*.<sup>40</sup>

### C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 12 Pekanbaru. Pemilihan lokasi ini didasari atas persoalan-persoalan yang diteliti ada di lokasi ini dan permasalahan yang ditemukan sesuai dengan bidang ilmu yang peneliti pelajari di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling. Waktu dalam proses penelitian ini dilaksanakan pada 20 April hingga 10 Mei 2021.

<sup>40</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 8

#### D. Subjek dan Objek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki kejenuhan belajar, sedangkan objek penelitiannya adalah efektifitas teknik *guided imagery* dalam layanan penguasaan konten untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru.

#### E. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemungkinan ditarik kesimpulannya.<sup>41</sup>

Populasi dalam penelitian ini adalah kelas XI IPA 4 dan IPA 5 di SMA Negeri 12 Pekanbaru yang memiliki kejenuhan belajar yang tinggi.

Adapun alasan peneliti dapat mengambil kelas XI sebagai populasi adalah:

- Peneliti mendapatkan izin untuk melakukan penelitian hanya di kelas XI IPA 4 dan IPA 5.
- Khusus kelas X tidak ada jadwal masuk BK di dalam daftar mata pelajaran peserta didik dan peneliti tidak mendapatkan izin melakukan penelitian di kelas X.
- Khusus kelas XII tidak bisa dilakukan penelitian karena mempersiapkan diri untuk mendaftarkan ke perguruan tinggi, peneliti tidak mendapatkan izin untuk melakukan penelitian di kelas XII.

<sup>41</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Suatu Pendekatan dan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 75

## 2. Sampel

Maka, peneliti dapat mengambil kelas XI IPA 4 dan IPA 5 sebagai populasi untuk melakukan penelitian di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru yang berjumlah 30 orang peserta didik.

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil dengan cara-cara tertentu untuk diukur atau diamati karakteristiknya, kemudian ditarik kesimpulan mengenai karakteristik tersebut yang dianggap mewakili populasi.<sup>42</sup> Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar *representatif* (mewakili). Jumlah Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.<sup>43</sup> Untuk pengambilan sampelnya peneliti melakukan *pre-test* untuk mengetahui keadaan awal sebelum perlakuan, *pre-test* diberikan kepada seluruh populasi yang berjumlah 30 orang dari keseluruhan siswa maka 16 orang siswa yang memiliki masalah dalam kejenuhan belajar siswa yang tinggi. 16 siswa yang akan diberikan *treatment* berupa teknik *guided imagery* melalui layanan penguasaan konten untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa.

<sup>42</sup>Sofar Silaen, Dan Widiono, *Metodologi Penelitian Sosial Untuk Penulisan Skripsi Dan Tesis*, (Jakarta: In Media, 2013), h. 87

<sup>43</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 81-117

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Adapun syarat untuk pengambilan sampelnya berdasarkan kriteria

- a. Kelas yang dijadikan populasi IPA 4 dan IPA 5.
- b. Siswa yang termasuk ke dalam kategori kejenuhan dalam belajar yang sangat tinggi.
- c. 1 Rombel (Rombongan Belajar) berjumlah 15 orang dan 2 rombongan sebanyak 30 orang .

Berdasarkan norma pelaksanaan layanan klasikal, minimal 1 rombongan di sekolah jumlah 15 orang dan seluruh jumlah rombongan terdapat 30 orang siswa. Kemudian yang terjaring ke dalam kategori kejenuhan belajar yang sangat tinggi terdapat 16 orang siswa yang artinya sudah memenuhi syarat layanan klasikal.

**Tabel III.1**  
**Daftar Inisial Nama Sampel Penelitian**

No	IPA 4 dan 5
1	SU
2	RA
3	AL
4	HD
5	DS
6	CA
7	SW
8	DR
9	FA
10	ZA
11	RT
12	UL
13	NU
14	EW
15	SAB
16	WD



## F. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan, maka peneliti akan menggunakan beberapa metode, yakni sebagai berikut:

### 1. Perlakuan (*Treatment*)

Peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) layanan penguasaan konten dengan teknik *guided imagery* yang dilakukan peneliti terhadap sampel yang telah ditentukan sebelumnya sesuai dengan rencangan dan metode yang sudah dipersiapkan oleh peneliti. Pelaksanaan layanan penguasaan konten dengan teknik *guided imagery* dilaksanakan minimal 8 kali pertemuan dengan durasi bimbingan kurang lebih 40 menit setiap pertemuan.

### 2. Kuesioner

Kuesioner adalah sejumlah pernyataan tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden yang dianggap fakta dan kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab.<sup>44</sup> Adapun kuesioner yang peneliti gunakan adalah kuesioner tertutup, dikatakan kuesioner tertutup apabila terhadap pernyataan-pernyataan yang diajukan telah disediakan sejumlah alternatif jawaban, dan responden tinggal memilih salah satu jawaban yang telah disediakan tersebut.<sup>45</sup> Adapun kuesioner digunakan untuk mendapatkan data tentang kejenuhan belajar siswa melalui *pre-test* dan *Post-test*. Pemberian *pre-test* digunakan untuk mengetahui bagaimana kondisi kejenuhan belajar sebelum dan sesudah diberikan teknik *guided*

<sup>44</sup>*Ibid*, h. 112

<sup>45</sup>Wayan Nurkancana, Pemahaman Individu, (Surabaya : Usaha Nasional, 1993), h. 47

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*imagery* melalui layanan penguasaan konten untuk menurunkan kejenuhan belajar. Pemberian *post-test* diberikan setelah perlakuan (*treatment*) tujuan *post-test* yaitu untuk mengetahui hasil seberapa efektifkah penggunaan teknik *guided imagery* melalui layanan penguasaan konten untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa.<sup>46</sup>

**Tabel III. 2**  
**Pemberian Skor Pilihan Jawaban Angket Efektifitas Teknik *Guided Imagery* Melalui Layanan Penguasaan Konten Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa**

No	Item	<i>Favourable</i> Positif	<i>Unfavorable</i> Negatife
1	Sangat sering (SS)	5	1
2	Sering (S)	4	2
3	Jarang (J)	3	3
4	Pernah (P)	2	4
5	Tidak pernah (TS)	1	5

Subjek diminta memilih satu dari lima alternatif jawaban yang disediakan pada setiap pernyataan, dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom alternatif jawaban.

Angket yang baik digunakan untuk mengumpulkan data penelitian harus terlebih dahulu dilakukan uji coba untuk pengujian validitas dan reliabilitas angket. Untuk menguji validitas dan reliabilitas, peneliti menggunakan bantuan Program *SPSS (Statistica Program Society Science)* versi 23.0 for windows.. Adapun Kisi-kisi angket kejenuhan belajar siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

<sup>46</sup> Sofar Silaen dan Widiyono, *Metodologi Penelitian Sosial untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*, (Jakarta: In Media, 2013), h. 150

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Tabel III.3**  
**Kisi-Kisi Angket Kejenuhan belajar siswa**

No	Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	Kelelahan emosi	1. Merasa gagal dalam belajar	2,3	1	3
		2. Merasa bersalah dan menyalahkan	5	4	2
		3. Merasa dikejar-kejar waktu	6	7	2
		4. Mudah marah, cemas	9,10,	8,11	4
2	Kelelahan fisik	1. Merasa lelah,	-	12	1
		2. Merasa sakit	16	13	2
		3. Dan kesulitan tidur,nafsu makan berkurang	14	15	2
3	Kelelahan kognitif	1. Enggan membantu dalam kegiatan belajar	18	17	2
		2. Kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar	20	19	2
		3. Terbebani dengan banyak tugas belajar	22	21	2
4	Kehilangan motivasi	1. Kehilangan idealisme dalam belajar	23	-	1
		2. Mengalami ketidak puasan dalam belajar	-	24	1
		3. Kehilangan minat belajar	-	25	1
Jumlah			12	13	25

**a. Uji Validitas**

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu instrumen. Hal ini bisa dilakukan dengan korelasi *Product Moment*. Semakin tinggi validitas suatu alat ukur maka semakin baik

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kemampuan alat tersebut untuk mengungkap variabel yang sedang diteliti. Sedangkan item yang tidak valid seharusnya dibuang karena tidak memiliki kontribusi dengan pengukuran variabel yang diteliti.<sup>47</sup>

Adapun rumus yang digunakan adalah:

$$R_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[(N \sum X^2) - (\sum X)^2] (N \sum Y^2) - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan:

$R_{xy}$  : koefisien korelasi antara X dan Y  
 $N$  : Jumlah responden  
 $\sum X$  : Jumlah skor butir  
 $\sum Y$  : Jumlah skor total  
 $\sum X^2$  : Sigma X kuadrat  
 $\sum Y^2$  : Sigma Y kuadrat  
 $\sum XY$  : Jumlah perkalian antara X dan Y

Validitas suatu butir pertanyaan dapat dilihat pada output SPSS, yakni dengan membandingkan nilai hitung dengan nilai tabel. Apabila nilai hitung lebih besar dari nilai tabel maka dapat dikatakan item tersebut valid, sebaliknya apabila nilai hitung lebih rendah dari nilai tabel maka disimpulkan item tersebut tidak valid sehingga perlu diganti. Menurut Agus Irianto, bahwa item instrumen dinyatakan valid apabila memiliki tingkat korelasi  $\geq 0.361$ . Dapat disimpulkan semakin tinggi validitas suatu alat ukur maka semakin baik kemampuan alat tersebut untuk mengungkap variabel yang sedang diteliti. Sedangkan item yang tidak valid perlu diganti atau digugurkan.<sup>48</sup> Uji validitas dilakukan kepada 30 orang responden.

<sup>47</sup>Raja Rahima dan Fitra Herlinda, *Instrumen BK 1: Teknik Non Tes Teori dan Praktek*, (Pekanbaru: Cahaya Firdaus, 2017), hlm. 88

<sup>48</sup>*ibid.* hlm 88



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Untuk menerima nilai  $r_{\text{tabel}}$  digunakan rumus  $df = N - 2$  ( $30 - 2 = 28$ ) dengan nilai signifikan 5%, maka  $r_{\text{tabel}}$  dalam uji validitas ini adalah sebesar 0,361, adapun hasil uji validitas masing-masing item pernyataan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel III.4**  
**Hasil Uji Validitas Instrumen**

No Item	Nilai r Hitung	Nilai r Tabel	Uji Validitas
1	0,732	0,361	Valid
2	0,462	0,361	Valid
3	0,047	0,361	Tidak Valid
4	0,650	0,361	Valid
5	0,453	0,361	Valid
6	0,606	0,361	Valid
7	0,067	0,361	Tidak Valid
8	0,606	0,361	Valid
9	0,725	0,361	Valid
10	0,732	0,361	Valid
11	0,519	0,361	Valid
12	0,606	0,361	Valid
13	0,508	0,361	Valid
14	0,186	0,361	Tidak Valid
15	0,656	0,361	Valid
16	0,519	0,361	Valid
17	0,454	0,361	Valid
18	0,732	0,361	Valid
19	0,220	0,361	Tidak Valid
20	0,725	0,361	Valid
21	0,626	0,361	Valid
22	0,053	0,361	Tidak Valid
23	0,457	0,361	Valid
24	0,682	0,361	Valid
25	0,497	0,361	Valid
26	0,732	0,361	Valid
27	0,547	0,361	Valid
28	0,682	0,361	Valid
29	0,487	0,361	Valid
30	0,399	0,361	Valid

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari 30 pernyataan pada variabel kejenuhan belajar siswa, pernyataan yang valid berjumlah 25 pernyataan dan yang tidak valid berjumlah 5 pernyataan. Pernyataan-pernyataan yang tidak valid maka akan digugurkan, mengingat masing-masing item yang valid sudah mewakili indikator. Pernyataan dikatakan valid apabila  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel (0,361).

#### b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada instrumen yang dianggap dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.<sup>49</sup> Instrumen dikatakan reliabel jika alat ukur tersebut menunjukkan hasil yang konsisten, sehingga instrumen tersebut dapat digunakan secara aman karena dapat bekerja dengan baik pada waktu dan kondisi yang berbeda instrumen dikatakan reliabel apabila nilai  $Alpha \geq 0.80$ .

Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus *alpha cronbach* yang kemudian dihitung dengan bantuan program SPSS 23.0 for windows. Adapun rumus *alpha cronbach* menurut Suharsimi Arikunto dalam Raja Rahima dan Fitra Herlinda sebagai berikut.<sup>50</sup>

<sup>49</sup> Hartono, *Analisis Item Instrumen*, (Pekanbaru: Zanafa Publishig, 2012), Cet. ke 6, hlm.

<sup>50</sup> Raja Rahima dan Fitra Herlinda, *Op., Cit.* h. 96

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$$\alpha = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

**Keterangan**

- $\alpha$  : Koefisien reliabilitas instrument  
 $k$  : Jumlah item  
 $\sum \sigma_i^2$  : Jumlah varians butir instrument  
 $\sigma_t^2$  : Varians skor total

**Tabel III.5**  
**Hasil Uji Reliabilitas Instrumen**

Variabel	Item Pernyataan	Alpa Cronbach	Kesimpulan
Kejenuhan belajar siswa	30	0,878	Reliabel

Berdasarkan tabel III.5 hasil uji reliabilitas dapat diketahui bahwa nilai *alpha Cronbach* adalah 0,878 yang artinya lebih besar dari pada 0,6. Maka instrument dapat dikatakan reliabel atau handal.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah peninggalan tertulis mengenai data berbagai kegiatan atau kejadian dari suatu organisasi yang dari segi waktu relatif belum terlalu lama.<sup>51</sup> Adapun data-data yang dapat diambil menggunakan dokumentasi ini meliputi sejarah berdirinya sekolah, letak geografis, denah ruangan, sarana dan prasarana, tenaga pendidik dan kepedidikan dan sebagainya yang dimiliki oleh SMA Negeri 12 Pekanbaru.

### G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil kuesioner dan dokumentasi, dengan cara

<sup>51</sup> Sofar Silaen dan Widiyono, *Op. Cit.*, h. 163

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>52</sup>

## 1. Deskripsi Data Kategori Interval

Deskripsi ketercapaian kejenuhan belajar siswa berdasarkan norma kategori diklasifikasikan dengan kriteria tinggi, sedang, rendah, kategori dilakukan untuk menempatkan individu kedalam kelompok yang terpisah, dalam melakukan kategorisasi, diperlukan rentangan data atau interval.

Melakukan kategorisasi diperlukan rentangan data atau interval data.<sup>53</sup> Adapun rumus interval data yang digunakan untuk kuesioner dalam mencari hasil *pos-test* sebagai berikut :

$$interval_k = \frac{\text{data terbesar} - \text{data terkecil}}{\text{jumlah kelompok}}$$

Instrument pada penelitian ini terdiri 25 butir item pernyataan. Dengan demikian skor terkecil yang dapat diperoleh adalah 25, sedangkan skor terbesar adalah 125 berdasarkan skor ideal pada variabel tersebut maka :

Data tinggi :  $25 \times 5 = 125$

Data rendah :  $25 \times 1 = 25$

Kategorisasi : 5

$$\text{Interval} = \frac{125 - 25}{5} = \frac{100}{5} = 20$$

<sup>52</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi Mixed Methods*. (Bandung: Alfabeta. 2014), h. 199

<sup>53</sup> Agus Irianto, *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangan*, (Jakarta : Kencana Media Group, 2016), h. 12



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Angka 20 ini merupakan interval yang digunakan untuk membuat kategori normatif skor subjek pada kejenuhan belajar siswa. Mengacu pada interval tersebut maka diperoleh kriteria norma kategori dalam penelitian ini sebagai berikut :

**Tabel III.6**  
**Norma Kategori Kejenuhan Belajar Siswa**

Interval Skor	Kategorisasi
>125	Sangat Tinggi
85-95	Tinggi
71-80	Sedang
65-50	Rendah
40-30	Sangat Rendah

## 2. Pengujian Hipotesis Penelitian

Penelitian ini memiliki sampel 16. Maka dari itu peneliti menggunakan analisis data dengan statistik nonparametrik, statistik nonparametrik adalah uji yang dilakukan terhadap data yang terdistribusi normal. Apabila syarat tersebut tidak terpenuhi maka akan menggunakan uji non parametrik yang memiliki persyaratan yang lebih longgar, data tidak harus berdistribusi normal oleh karena itu uji ini sering disebut bebas berdistribusi.

Untuk menguji keefektifan teknik *Guided Imagery* melalui layanan penguasaan konten untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independen. Penelitian ini akan menguji *pre-test* dan *Post-test*, dengan melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui Uji

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*Wilcoxon* ini. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 23.0 *for windows*. Adapun rumus *Wilcoxon Signed Ranks Test* dalam buku Sugiono sebagai berikut.<sup>54</sup>

$$Z = \frac{T - \left[ \frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{20N(N+1)(2N+1)}}}$$

N = banyak data yang berubah setelah diberi perlakuan berbeda.

T = jumlah rangking dari nilai selisih yang negative (apabila banyaknya selisih yang positif lebih banyak dari banyaknya selisih negative).

Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada uji *Wilcoxon* adalah sebagai berikut.<sup>55</sup>

- a. Jika probabilitas (*Asymp. Sig*) < 0,05 maka *Ho* ditolak dan *Ha* diterima artinya terdapat perbedaan.
- b. Jika probabilitas (*Asymp. Sig*) > 0,05 maka *Ho* diterima dan *Ha* ditolak artinya tidak terdapat perbedaan.

<sup>54</sup> Sugiyono, *Statistik untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 134-137

<sup>55</sup> Sugiono dan Agus Susanto, *Cara Mudah Belajar SPSS dan LISREL: Teori dan Aplikasi untuk Analisis Data Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 179

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan data atau hasil penelitian yang diperoleh, dan setelah melakukan analisis statistik dan uji hipotesis, secara umum hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan perlakuan teknik *guided imagery* berada pada kategori sangat tinggi dengan rata-rata skor terbesar 24,5 setelah mendapat *treatment* teknik *guided imagery* dalam layanan penguasaan konten mendapatkan rata-rata 22,6.
2. Tingkat efektifitas layanan penguasaan konten dengan teknik *guided imagery* untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa dapat dilihat dari angka probabilitas *Asymp. Sig (2-Tailed)* 0,00 lebih kecil dari  $<0,05$  taraf signifikan 5% sehingga dapat diketahui 95% efektif penggunaan teknik *guided imagery* melalui layanan penguasaan konten untuk menurunkan kejenuhan belajar artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan *treatment*.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, dibuktikan dengan adanya perubahan pada siswa yang memiliki kejenuhan belajar siswa yang tinggi melalui layanan penguasaan konten dengan teknik *guided imagery*. Oleh karena itu ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Siswa diharapkan dapat mendengar, melihat apa yang telah diberikan oleh peneliti dengan harapan apabila suatu saat siswa mengalami tekanan atau keadaan yang dapat membuat siswa merasa bosan, maka siswa mampu mengatur dirinya sendiri agar kejenuhan belajar yang tinggi dalam belajar dapat dicegah.
2. Guru bimbingan dan konseling diharapkan agar dapat memprogramkan teknik *guided imagery* dan melatih peserta didik dengan melaksanakan pelayanan bimbingan konseling sesuai dengan kurikulum yaitu untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi pada siswa, terutama siswa yang memiliki kejenuhan belajar siswa yang tinggi. Dengan menerapkan teknik *guided imagery*, diharapkan siswa mampu menjadi dirinya sendiri dan berproses lebih aktif dalam kelas.
3. Bagi pihak lembaga sekolah diharapkan sarana dan prasarana disekolah perlu dilakukan peningkatan dalam pendaya gunaan dan pengelolaan, agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Diantaranya berdasarkan hasil temuan peneliti terkait sarana dan prasarana hal yang memiliki kecendrungan paling rendah adalah kurangnya LCD *projectot* dan audio speaker.

Dalam hal ini diharapkan perhatian pihak sekolah dalam pengadaan LCD *projectot* untuk setiap kelas hal ini dapat membantu mempermudah dalam proses pembelajaran di dalam kelas. Hal ini yang kiranya dapat mendukung setiap pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan oleh guru BK dan guru mata pelajaran baik



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dari segi sarana prasarana, dan penyediaan waktu yang cukup agar pelaksanaan layanan dan pembelajaran dapat terlaksana lebih efektif.

4. Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini hanya meneliti satu sekolah berkenaan dengan efektivitas teknik *guided imagery* dalam layanan penguasaan konten untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan meneliti pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

## DAFTAR PUSTAKA

- Affan Novarenta. (2013). *“Guided Imagery untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi”*. Fakultas Psikologi, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 01, No.02.
- Ahmadi Abu dan Widodo. (2014). *Psikologi Belajar*, Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Amirah Diniaty. (2013). *Instrumen dalam Bimbingan Konseling*. Pekanbaru: Cadas Press.
- Astrid Setiawan S.M. (2019). *“Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Music terhadap Intensitas Nyeri pada Klien Post Operasi Apendicitis di Ruang Rawat Inap Bedah RSPAD Gatot Soebroto Ditkesad Jakarta”*. Jurnal Educational of Nursing.
- Agus Irianto (2016). *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangan*, Jakarta : Kencana Media Group.
- Erford T Bradley. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Desi Murni Lasari. (2020). *“Meningkatkan Kemampuan Minat Membaca Siswa Menggunakan Mind Mepping Pada Layanan Penguasaan Konten”*, Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan, Vol.3, No.3.
- Deswita Asterina. (2014). *“Pengaruh Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Anak”*, Jurnal Keperawatan, Vol.10, No.1.
- Fitri Ningsih. (2016). *“Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar (Burnout) Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMA N 6 Yogyakarta”*, Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Hartono. (2012). *Analisis Item Instrumen*, Pekanbaru: Zanafa Publishig, Cet. ke 6.
- Issrahli Shaddari. (2013). *“Penggunaan Teknik Guided Imagery terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Mengikuti Aktivitas Konseling Kelompok”*, Jurnal Consilia Ilmiah BK, Vol.1 No.3, ISSN 2599-1221
- Lina Zami Hanifa. (2019). *“Pengaruh Layanan Penguasaan Konten terhadap Peningkatan Religiusitas Responden”*, Jurnal Consilia Ilmiah BK, Vol.2 No.1, ISSN 2599-1221.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Latifa Dharmayana Vira. (2019). *“Efektifitas Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Self Managemen untuk Meredukasi Perilaku Agresif”*, Jurnal Ilmiah BK, Vol. 2 No.2, ISSN 2599-1221.
- Riki Maulana Novi dan Martin. (2017). *“Pemberian Layanan Penguasaan Konten untuk Meningkatkan Kesiapan Karir Mahasiswa IKIP PGRI Pontianak”*, Jurnal Pendidikan Sosial, Vol.4 No.2, ISSN 2407-5299.
- Mega Tuti. (2019). *“Efektifitas Guided Imagery Terhadap Skla Nyeri Pada Anak Usia 6-13 Tahun Saat Pemasangan Infus”*, Carolus Journal Of Nursing, Vol. 1 No. 2, ISSN 2654-6191.
- M. Amirin. (2011). *“Signifikansi Hasil Penelitian”*. Jurnal Univesitas Yogyakarta.
- Muhammad Chandra. ( 2016). *“Faktor-Faktor Pendukung Pelaksanaan Kegiatan”* Skripsi UNY.
- Muhammad Disman dan Abas. (2020) *“Faktor-faktor Penyebab Kejenuhan Belajar”* Jurnal Bening BK, Vol.5, No.2, ISSN 2548-422.
- Muhammad Mulyadi. (2011). *“Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Serta Pemikiran dasar Menggabungkannya,”* Jurnal Studi Komunikasi dan Media, Vol. 15 No.1.
- Muhibbin Syah. *Psikologi Belajar*. (2013). Jakarta: Logos Wacana Ilmu.
- Raja Rahima dan Fitra Herlinda. (2017). *Instrumen BK 1: Teknik Non Tes Teori dan Praktek*, Pekanbaru: Cahaya Firdaus.
- Rahmi Wahyuni. (2020) *“Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School dan Non Full Day School”* Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia, Vol. 4, ISSN 2614-2473
- Ruci Pawicara Maharani. (2020). *“Analisis Pembelajaran Daring terhadap Kejenuhan Belajar Tadris Biologi IAIN”* Jurnal Pendidikan Biologi, Vol. 1 No. 1.
- Saksana Dharmayana Sholihah. (2019). *“Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Sociodrama terhadap Perilaku Prosocial”* Jurnal Ilmiah BK, Vol. 2 No.3, ISSN 2599-1221.
- Samani Indruru. (2019). *“Skripsi Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di UPT Pekayanan Sosial Lansia Binjai”*.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D*, Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi Mixed Methods*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiono dan Agus Susanto. (2015). *cara Mudah Belajar SPSS dan LISREL: Teori dan Aplikasi untuk Analisis data Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Suatu Pendekatan dan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Suhertina. (2014). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Pekanbaru : CV Mutiara Pesisir Sumatra.
- Sofar Silaen. (2013). dan Widiono, *Metodologi Penelitian Sosial untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*. Jakarta: In Media.
- Sofar Silaen dan Widiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Sosial untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*. Jakarta: In Media.
- Shaddri Dharmayana Sulian. (2018). “Penggunaan Teknik Guided Imagery terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Mengikuti aktivitas Konseling Kelompok”. Jurnal ilmiah BK, Vol.1 No.3 ISSN 2599-1221.
- Suwarjo dan Diana Septi Purnama. (2014). “Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial bagi Siswa SMA Yang Mengalami Kejenuhan (Burnout)”, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tri Jumiatus. (2018) “Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Relaksasi terhadap Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas X IPA MAN 1 Surakarta”, Jurnal Bimbingan Dan Konseling Universitas Slamet Riyadi.
- Thursen Hakim. (2004). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.
- Pertiwi Elisabeth Melia Putri. (2017). *Pengaruh Guided Imagery Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Smp*. Skripsi Thesis, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Permata Sari. “Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandar Lampung”, *Jurnal of Guidance and Counseling Inspiration (JGCI)*, Vol. No.1.
- Prayitno. (2012). “Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling” (Padang: Rineka Cipta ).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Wayan Nurkancana,, (1993). *Pemahaman Individu*. Surabaya: Usaha Nasional.

Windi Astuti. (2021). “*Implementasi Wilcoxon Signed Rank Test Untuk Mengukur Efektifitas Sebuah Penelitian*”. Jurnal Produktif. Vol 5 No 1, ISSN 2548-8082.





1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# **EFEKTIVITAS TEKNIK *GUIDED IMAGERY* MELALUI LAYANAN PENGUASAAN KONTEN UNTUK MENURUNKAN KEJENUHAN BELAJAR SISWA**

**DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 12**

**PEKANBARU**

## **INSTRUMEN PENELITIAN**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana S1  
Pada Program Studi Manajemen Pendidikan Islam**



**UIN SUSKA RIAU**

Oleh

**NURHAFIZA**

**NIM. 11713200793**

**KONSENTRASI BIMBINGAN KONSELING**

**PRODI MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERU SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**PEKANBARU**

**1442/ 2021 M**



## KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN

**Efektifitas Teknik *Guided Imagery* Melalui Layanan Penguasaan Konten Untuk  
Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 12  
Pekanbaru**

**Variabel Y: Kejenuhan Belajar Siswa**

No	Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	Kelelahan emosi	1. Merasa gagal dalam belajar	2,3	1	3
		2. Merasa bersalah dan menyalahkan	5	4	2
		3. Merasa dikejar-kejar waktu	6	7	2
		4. Mudah marah, cemas	9,10,	8,11	4
2	Kelelahan fisik	1. Merasa lelah,	-	12	1
		2. Merasa sakit	16	13	2
		3. Dan kesulitan tidur,nafsu makan berkurang	14	15	2
3	Kelelahan kognitif	1. Enggan membantu dalam kegiatan belajar	18	17	2
		2. Kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar	20	19	2
		3. Terbebani dengan banyak tugas belajar	22	21	2
4	Kehilangan motivasi	1. Kehilangan idealisme dalam belajar	23	-	1
		2. Mengalami ketidak puasan dalam belajar	-	24	1
		3. Kehilangan minat belajar	-	25	1
Jumlah			12	13	24

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Angket Penelitian Tentang Kejenuhan Belajar

Nama :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan-pernyataan. Pernyataan tersebut akan membantu mengenali perasaan sebagaimana melihat diri sendiri dan bagaimana mengetahui kejenuhan belajar siswa.

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, lalu pilihlah salah satu dari kelima alternatif jawaban yang tersedia yang dirasakan paling sesuai dengan gambaran diri sendiri.

### Daftar Item Angket

No	Pernyataan	Alternatife Jawaban				
		SS	S	CS	TS	STS
1	Saya merasa tidak mampu untuk sukses dalam belajar					
2	Saya akan memperoleh nilai yang memuaskan pada setiap mata pelajaran					
3	Saya membantu teman dalam membuat tugas					
4	Saya merasa jurusan yang dipilih tidak menjanjikan masa depan yang lebih baik					
5	Saya memiliki waktu luang untuk mempersiapkan kegiatan belajar dengan sebaik-baiknya					
6	Saya kecewa bila indeks prestasi rendah pada semester yang sedang dijalani					
7	Saya kesulitan untuk memfokuskan diri pada kegiatan belajar					
8	Saya lelah secara psikologis setelah melakukan kegiatan belajar					
9	Saya takut tidak menyelesaikan tugas tepat waktu					
10	Saya khawatir tugas-tugas pelajaran yang dibuat					





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengemukakan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidak sesuai dengan harapan guru					
11 Saya menolak apabila dimintai pendapat oleh teman terkait dengan kegiatan belajar					
12 Saya mengalami sakit kepala selama menjalani pelajaran					
13 Saya akhir-akhir ini sering mengalami gangguan kesehatan					
14 Saya sering terjaga di malam hari apabila ada tugas pelajaran yang belum diselesaikan					
15 Saya selama pembelajaran online saya kehilangan nafsu untuk makan					
16 Saya merasa debar jantung menjadi tidak teratur apabila menghadapi tugas pelajaran yang cukup banyak					
17 Saya tidak memiliki harapan untuk sukses dalam belajar					
18 Saya memiliki kepedulian terhadap teman yang mengajak untuk belajar					
19 Saya tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru dalam pelajaran					
20 Saya mengerjakan tugas pelajaran dengan benar					
21 Saya enggan menanyakan tentang materi yang tidak dimengerti dalam pelajaran					
22 Saya ada usaha untuk memperbaiki nilai pelajaran					
23 Saya merasa teman di pelajaran tidak mendukung terhadap kesuksesan dalam belajar					
24 Saya akhir-akhir ini sering menolak ajakan teman untuk belajar					
25 Lebih banyak melakukan aktivitas di luar belajar					



## VALIDITAS ANGKET

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	83.50	250.340	.700	.868
item_2	83.54	255.298	.390	.875
item_3	83.46	277.698	-.106	.884
item_4	84.23	254.505	.612	.871
item_5	82.81	294.802	-.508	.895
item_6	83.08	250.394	.552	.871
item_7	82.73	279.325	-.139	.887
item_8	83.08	250.394	.552	.871
item_9	83.31	249.342	.690	.868
item_10	83.50	250.340	.700	.868
item_11	83.62	254.886	.459	.873
item_12	83.08	250.394	.552	.871
item_13	83.85	257.815	.456	.874
item_14	83.69	269.022	.112	.882
item_15	83.42	249.614	.609	.870
item_16	83.62	254.886	.459	.873
item_17	83.19	260.882	.403	.875
item_18	83.50	250.340	.700	.868
item_19	82.96	267.238	.142	.881
item_20	83.31	249.342	.690	.868
item_21	83.81	244.002	.561	.870
item_22	83.15	274.455	-.007	.883
item_23	84.35	261.595	.409	.875
item_24	83.85	253.815	.648	.870
item_25	83.46	257.858	.443	.874
item_26	83.50	250.340	.700	.868
item_27	84.42	256.254	.497	.873
item_28	83.85	253.815	.648	.870
item_29	83.77	258.185	.432	.874
item_30	83.54	260.178	.332	.876

### Reliability

Scale : ALL VARIABELES

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.878	30

>0,6 BERARTI RELIABEL

UIN SUSKA RIAU

## REKAPITULASI

### JAWABAN ANGKET *PRE-TEST* SEBELUM DIBERIKAN TREAKMEN TEKNIK *GUIDED IMAGERY* MELALUI LAYANAN PENGUASAAN KONTEN

No	Siswa	No Angket																														Jumlah
1	S1	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	2	4	4	2	3	2	3	2	3	3	3	81
2	S2	4	3	1	2	2	3	1	3	4	4	2	3	5	1	4	2	4	4	3	4	5	3	3	3	4	4	1	3	5	2	92
3	S3	5	2	2	3	3	4	4	4	4	5	5	4	2	5	5	5	4	5	5	4	5	3	2	4	2	5	3	4	3	3	114
4	S4	3	5	2	4	2	5	3	5	4	3	4	5	3	1	2	4	4	3	3	4	5	3	3	3	4	3	1	3	5	4	103
5	S5	4	4	4	3	1	5	4	5	4	4	5	5	2	2	5	5	3	4	5	4	5	2	2	5	2	4	4	5	3	2	112
6	S6	1	5	4	2	2	4	5	4	1	1	5	4	3	1	5	5	3	1	4	1	1	3	1	3	1	1	3	3	4	1	82
7	S7	3	5	1	4	1	5	4	5	4	3	3	5	4	4	3	3	5	3	5	4	5	4	5	3	4	3	3	3	2	3	109
8	S8	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	1	3	4	3	3	4	3	5	5	2	4	3	3	3	4	4	4	102
9	S9	4	4	2	1	5	4	4	4	3	4	2	4	1	1	4	2	2	4	4	3	4	3	2	2	3	4	3	2	2	1	88
10	S10	2	1	3	1	4	5	3	5	3	2	3	5	3	3	3	3	4	2	2	3	3	4	2	2	3	2	1	2	2	2	83
11	S11	3	3	3	3	4	3	5	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	4	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3	2	81
12	S12	5	1	4	3	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	1	5	1	3	2	2	5	5	5	2	4	5	118
13	S13	3	2	4	1	4	2	5	2	4	3	2	2	3	4	3	2	2	3	2	4	1	3	1	2	4	3	2	2	2	1	78
14	S14	5	5	3	3	4	2	4	2	4	5	1	2	2	2	4	1	5	5	1	4	1	4	2	4	4	5	1	4	3	5	97
15	S15	3	2	3	2	4	2	4	2	4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	4	2	4	2	1	4	3	1	1	2	5	83
16	S16	3	5	5	2	5	5	3	5	5	3	2	5	5	4	3	2	4	3	5	5	3	3	3	3	5	3	1	3	2	4	109
Jumlah		54	53	46	41	51	60	58	60	56	54	51	60	47	42	57	51	54	54	55	56	52	52	36	47	52	54	36	47	71	74	1532

## REKAPITULASI

### JAWABAN ANGKET *POST-TEST* SESUDAH DIBERIKAN TREAKMEN TEKNIK *GUIDED IMAGERY* MELALUI LAYANAN PENGUASAAN KONTEN

No	Siswa	No Angket																									Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	S1	2	2	1	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	51
2	S2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2	2	3	1	2	43
3	S3	2	3	2	3	1	2	1	3	3	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	54
4	S4	3	3	2	2	2	3	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	3	2	1	2	3	2	2	2	57
5	S5	1	2	1	3	2	1	3	1	2	1	2	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	50
6	S6	1	3	4	3	2	1	3	2	2	3	1	3	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	3	2	1	54
7	S7	2	3	2	3	1	2	4	3	2	1	2	3	2	1	3	3	2	2	1	3	2	1	2	1	2	53
8	S8	3	2	1	3	4	1	2	3	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	1	1	2	3	1	2	1	54
9	S9	2	1	2	4	3	2	3	1	3	2	3	1	2	3	1	2	3	3	2	1	3	3	2	1	1	54
10	S10	1	2	3	1	4	3	1	2	3	1	2	3	2	3	1	2	2	1	3	1	2	3	2	3	2	53
11	S11	2	1	2	3	4	1	2	2	3	2	1	1	2	1	3	2	3	2	2	1	2	1	2	2	3	50
12	S12	3	4	2	1	2	3	1	2	2	3	2	1	1	3	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	53
13	S13	3	2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	66
14	S14	3	3	1	3	1	3	3	4	2	1	2	3	3	2	2	1	1	2	1	1	3	3	1	1	3	53
15	S15	2	3	2	3	2	2	4	2	3	2	1	1	2	2	3	2	1	3	2	2	1	3	1	2	2	53
16	S16	1	2	1	3	4	2	1	3	3	2	1	3	2	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	1	s	50
jumlah		33	38	30	41	38	34	36	38	40	30	31	35	33	33	34	32	34	35	34	28	33	36	32	29	31	848



## Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST - PRETEST Negative Ranks	16 <sup>a</sup>	8.50	136.00
Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	16		

a. POSTTEST < PRETEST

b. POSTTEST > PRETEST

c. POSTTEST = PRETEST

Test Statistics<sup>a</sup>

	POSTTEST - PRETEST
Z	-3.519 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Statistics

	PRETEST	POSTTEST
N Valid	16	16
Missing	0	0

1. Diarahkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



# RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

## BIMBINGAN KLASIKAL

### SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Komponen	:	Layanan Klasikal
Bidang Layanan	:	Penguasaan konten
Topik / Tema Layanan	:	Strategi meningkatkan Motivasi Belajar
Kelas / Semester	:	XI / Genap
Alokasi Waktu	:	1 x 40 menit

1. Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami maksud dari Motivasi Belajar
	2. Peserta didik/konseli dapat memahami motivasi belajar
	3. peserta didik/ konseli dapat memahami setiap contoh dan sikap Motivasi Belajar
2. Metode, Alat dan Media	1. Metode : Curah pendapat dan tanya jawab
	2. Alat / Media : LCD, Power Point tentang motivasi belajar
3. Langkah-langkah Kegiatan Layanan	<b>1. Tahap Awal/Pendahuluan</b>
	1.1. Membuka dengan salam dan berdoa
	1.2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, ice breaking)
	1.3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling
	1.4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik
	<b>2. Tahap Inti</b>
	2.1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan
	2.2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan
	2.3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab
	<b>3. Tahap Penutup</b>
	3.1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan
	3.2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya
	3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang
	3.4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
4. Evaluasi	1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan.
	2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Pekanbaru, 22 April 2021

Mengetahui  
Guru BK

Peneliti

**Nengsi Dharma Yanti. S.Pd**  
NIP. -

**Nurhafiza**  
NIM. 11713200793

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KLASIKAL SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Komponen	:	Layanan Klasikal
Bidang Layanan	:	Penguasaan konten
Topik / Tema Layanan	:	Strategi Mendengarkan Aktif
Kelas / Semester	:	XI / Genap
Alokasi Waktu	:	1 x 40 menit

1. Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami maksud dari Mendengar Aktif
	2. Peserta didik/konseli dapat memahami tentang Mendengar Aktif
	3. peserta didik/ konseli dapat memahami setiap contoh Mendengar Aktif
2. Metode, Alat dan Media	1. Metode : Curah pendapat dan tanya jawab
	2. Alat / Media : LCD, Power Point tentang mendengar aktif
3. Langkah-langkah Kegiatan Layanan	<b>1. Tahap Awal/Pendahuluan</b>
	1.1. Membuka dengan salam dan berdoa
	1.2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, ice breaking)
	1.3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling
	1.4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik
	<b>2. Tahap Inti</b>
	2.1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan
	2.2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan
	2.3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab
	<b>3. Tahap Penutup</b>
	3.1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan
	3.2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya
	3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang
	3.4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
4. Evaluasi	1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan.
	2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Pekanbaru, 26 April 2021

Mengetahui  
Guru BK

Peneliti

**Nengsi Dharma Yanti. S.Pd**  
NIP. -

**Nurhafiza**  
NIM. 11713200793

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

## BIMBINGAN KLASIKAL

### SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Komponen	:	Layanan Klasikal
Bidang Layanan	:	Penguasaan konten
Topik / Tema Layanan	:	Membuat Jadwal Kegiatan
Kelas / Semester	:	XI / Genap
Alokasi Waktu	:	1 x 40 menit

1. <b>Tujuan Layanan</b>	1. Peserta didik/konseli dapat memahami maksud dari membuat Jadwal Kegiatan
	2. Peserta didik/konseli dapat memahami jadwal kegiatan
	3. peserta didik/ konseli dapat memahami setiap contoh jadwal kegiatan
2. <b>Metode, Alat dan Media</b>	1. Metode : Curah pendapat dan tanya jawab
	2. Alat / Media : LCD, Power Point tentang jadwal kegiatan
3. <b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b>	<b>1. Tahap Awal/Pendahuluan</b>
	1.1. Membuka dengan salam dan berdoa
	1.2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, ice breaking)
	1.3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling
	1.4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik
	<b>2. Tahap Inti</b>
	2.1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan
	2.2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan
	2.3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab
	<b>3. Tahap Penutup</b>
	3.1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan
	3.2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya
	3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang
	3.4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
4. <b>Evaluasi</b>	1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan.
	2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Pekanbaru, 28 April 2021

Mengetahui  
Guru BK

Peneliti

**Nengsi Dharma Yanti. S.Pd**  
NIP. -

**Nurhafiza**  
NIM. 11713200793

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



# RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KLASIKAL SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Komponen	:	Layanan Klasikal
Bidang Layanan	:	Penguasaan konten
Topik / Tema Layanan	:	Strategi Mengatasi Rasa Kantuk Saat Belajar
Kelas / Semester	:	XI / Genap
Alokasi Waktu	:	1 x 40 menit

1. <b>Tujuan Layanan</b> 1. Peserta didik/konseli dapat memahami maksud dari Mengatasi Rasa Kantuk Saat Belajar 2. Peserta didik/konseli dapat memahami Rasa Kantuk Saat Belajar 3. peserta didik/ konseli dapat memahami setiap contoh Mengatasi Rasa Kantuk Saat Belajar	1. <b>Tujuan Layanan</b> 1. Peserta didik/konseli dapat memahami maksud dari Mengatasi Rasa Kantuk Saat Belajar 2. Peserta didik/konseli dapat memahami Rasa Kantuk Saat Belajar 3. peserta didik/ konseli dapat memahami setiap contoh Mengatasi Rasa Kantuk Saat Belajar
	2. <b>Metode, Alat dan Media</b> 1. Metode : Curah pendapat dan tanya jawab 2. Alat / Media : LCD, Power Point tentang Mengatasi Rasa Kantuk Saat Belajar
	3. <b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b> <b>1. Tahap Awal/Pendahuluan</b> 1.1. Membuka dengan salam dan berdoa 1.2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, ice breaking) 1.3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling 1.4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik <b>2. Tahap Inti</b> 2.1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 2.2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan 2.3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab <b>3. Tahap Penutup</b> 3.1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 3.2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 3.4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
	4. <b>Evaluasi</b> 1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan. 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Pekanbaru, 30 April 2021

Mengetahui  
Guru BK

Peneliti

**Nengsi Dharma Yanti. S.Pd**  
NIP. -

**Nurhafiza**  
NIM. 11713200793

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



# RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KLASIKAL SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Komponen	:	Layanan Klasikal
Bidang Layanan	:	Penguasaan konten
Topik / Tema Layanan	:	Strategi belajar kelompok
Kelas / Semester	:	XI / Genap
Alokasi Waktu	:	1 x 40 menit

1. <b>Tujuan Layanan</b> 1. Peserta didik/konseli dapat memahami maksud dari Strategi belajar kelompok 2. Peserta didik/konseli dapat memahami Strategi belajar kelompok 3. peserta didik/ konseli dapat memahami setiap contoh Strategi belajar kelompok	1. <b>Tujuan Layanan</b> 1. Peserta didik/konseli dapat memahami maksud dari Strategi belajar kelompok 2. Peserta didik/konseli dapat memahami Strategi belajar kelompok 3. peserta didik/ konseli dapat memahami setiap contoh Strategi belajar kelompok
	2. <b>Metode, Alat dan Media</b> 1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab 2. Alat / Media : LCD, Power Point tentang Strategi belajar kelompok
	3. <b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b> 1. <b>Tahap Awal/Pendahuluan</b> 1.1. Membuka dengan salam dan berdoa 1.2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, ice breaking) 1.3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling 1.4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik 2. <b>Tahap Inti</b> 2.1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 2.2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan 2.3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 2.6. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 2.7. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai. 3. <b>Tahap Penutup</b> 3.1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 3.2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 3.4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
	4. <b>Evaluasi</b> 1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan. 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Pekanbaru, 3 Mei 2021

Mengetahui  
Guru BK

Peneliti

**Nengsi Dharma Yanti. S.Pd**  
NIP.-

**Nurhafiza**  
NIM. 11713200793

1. Dianggap mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

## BIMBINGAN KLASIKAL

### SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Komponen	:	Layanan Klasikal
Bidang Layanan	:	Penguasaan konten
Topik / Tema Layanan	:	Pelaksanaan Teknik <i>guided imagery</i> atau teknik relaksasi kepada siswa
Kelas / Semester	:	XI / Genap
Alokasi Waktu	:	1 x 40 menit

1.	<b>Tujuan Layanan</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik/konseli dapat memahami maksud dari Teknik <i>guided imagery</i></li> <li>2. Peserta didik/konseli dapat memahami Teknik <i>guided imagery</i></li> <li>3. peserta didik/ konseli dapat mengikuti pelaksanaan Teknik <i>guided imagery</i></li> </ol>
	<b>2. Metode, Alat dan Media</b>
2.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metode : memberi arahan untuk rileks</li> <li>2. Alat / Media : LCD</li> </ol>
	<b>3. Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b>
	<p><b>1. Tahap Awal/Pendahuluan</b></p> <p>Membuka dengan salam dan berdoa</p> <p>Tahap I. Pemanasan, seperti mengidentifikasi mengenai masalah, memperjelas masalah, menafsirkan masalah dan menjelaskan teknik <i>guided imagery</i></p> <p><b>2. Tahap Inti</b></p> <p>Tahap II : Buat individu dalam keadaan yang tenang dengan cara: atur posisi klien, menyilangkan kaki, dengan menutup mata fokus pada sebuah objek, menarik nafas dalam dan perlahan-lahan.</p> <p>Tahap III : sugesti yang digunakan dalam berimajinasi yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bayangkan seolah-olah pergi ke tempat yang menyenangkan atau tempat yang disukai dan merasa sangat senang</li> <li>2. Menyebutkan apa yang dilihat, didegar, dicitam dan apa yang dirasakan</li> <li>3. Tarik napas beberapa kali untuk menikmati keberadaan tempat tersebut</li> <li>4. Bayangkan diri anda seperti yang anda inginkan</li> </ol> <p><b>3. Tahap Penutup</b></p> <p>Tahap IV : Bina suasana kegiatan ini dilakukan saat awal pelatihan dengan tujuan untuk mengkondisikan suasana kaku antar peserta maupun peserta dengan fasilitator agar saling mengenal.</p> <p>Tahap V : Identifikasi harapan dan hambatan pada tahap ini fasilitator mengumpulkan pendapat peserta tentang harapan peserta terhadap kegiatan pelatihan dan hambatan yang mungkin muncul dalam proses pelatihan.</p> <p>Tahap VI : Kontrak belajar merupakan kesepakatan antara peserta dengan fasilitator tentang jalannya proses pelatihan dari awal hingga akhir pelatihan.</p> <p>Tahap VII : Pelaksanaan pelatihan dalam kegiatan ini peserta dibantu fasilitator sehingga peserta lebih banyak terlibat dalam proses pembelajaran.</p>

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber: a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah. b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Tahap VIII : Evaluasi proses dan hasil evaluasi merupakan upaya untuk mengumpulkan, mengelola, dan menyajikan data atau informasi mengenai pelaksanaan kegiatan sebagai masukan untuk pengambilan keputusan, serta evaluasi proses bertujuan untuk mengetahui tingkat kesesuaian kegiatan pelatihan dengan rencana yang telah disusun sebelumnya

#### 4. Evaluasi

1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan.
2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Mengetahui  
Guru BK

**Nengsi Dharma Yanti. S.Pd**  
NIP. -

Pekanbaru, 6 Mei 2021

Peneliti

**Nurhafiza**  
NIM. 11713200793

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis atau tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PENILAIAN PELAYANAN KONSELING

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

Sta Islami University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapatkan layanan bimbingan konseling ?

Udah bosan ngerjain tugas karena terlalu banyak

2. Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

Tanggal layanan : 30 April 2021

Jenis layanan : Penguasaan konten

Pemberi layanan : Nurhafiza

3. Perolehan apakah yang anda dapat dari layanan tersebut?

a. Hal hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani ?

Mendapatkan Motivasi

b. Setelah mendapatkan layanan, bagaimana perasaan anda?

Kurang semangat ngerjain tugas

c. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda?

Lebih semangat lagi, adalah sedikit kemajuan dari sebelumnya

4. Berdasarkan gambaran jawaban no 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/ teratasi hingga sekarang ?

a. 95%-100% ☒ b. 75%-94% c. 50%-74% d. 30%-49%

e. 10%-29% f. Kurang dari 10% g. Semakin berat h. ....

5. Tanggapan, saran, pesan dan harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Semoga segala sesuatu urusan selalu dipermudah.

Tanggal Mengisi : 19 Juli 2021

Nama Pengisi : .....

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



# PENILAIAN PELAYANAN KONSELING

Hak Cipta Dimiliki Undang-Undang

© Hak Cipta Dimiliki Undang-Undang

Stasiun Unversity of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapatkan layanan bimbingan konseling ?  
Merasa bosan saat belajar dan merasa mengerjakan tugas
- Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?  
Tanggal layanan : 6 Mei 2021  
Jenis layanan : Teknik Guided Imagery  
Pemberi layanan : Murnafiza
- Perolehan apakah yang anda dapat dari layanan tersebut?  
a. Hal hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani ?  
ilmu yang baru  
b. Setelah mendapatkan layanan, bagaimana perasaan anda?  
c. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda?  
Merasa rileksasi karena yang digunakan guru nya adalah teknik dan benar-benar tenang dan merasa nyaman
- Berdasarkan gambaran jawaban no 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/ teratasi hingga sekarang ?  
a. 95%-100%      b. 75%-94%      c. 50%-74%      d. 30%-49%  
e. 10%-29%      f. Kurang dari 10%      g. Semakin berat      h. ....
- Tanggapan, saran, pesan dan harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?  
Tanggapan Terima kasih Ibu telah memberikan masukan dan menjadi teman. Semoga kedepannya teknik ini bisa digunakan dan dilaksanakan oleh guru Bk di sekolah.

Tanggal Mengisi : 19 Juli 2021  
Nama Pengisi : DR

PENILAIAN PELAYANAN KONSELING

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

Sta. Ilmiah UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapatkan layanan bimbingan konseling ?

Kecemasan belajar yg begitu- begitu saja

- Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

Tanggal layanan : 26 April 2021

Jenis layanan : Penguasaan Konfen

Pemberi layanan : Nurhafiza

- Perolehan apakah yang anda dapat dari layanan tersebut?

- Hal hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani ?

- Setelah mendapatkan layanan, bagaimana perasaan anda?

Kurangnya semangat belajar, merasa bosan dan Aktivitas belajar.

- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda?

Kurangnya motivasi (ah, ada kemauan dibarengi sebelum.

- Berdasarkan gambaran jawaban no 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/ teratasi hingga sekarang ?

a. 95%-100%      b. 75%-94%      c. 50%-74%      d. 30%-49%

e. 10%-29%      f. Kurang dari 10%      g. Semakin berat      h. ....

- Tanggapan, saran, pesan dan harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Semoga segala urusannya di beri kemudahan & kelancaran.

Tanggal Mengisi : 19 Juli 2021.

Nama Pengisi : Dw.



## PENILAIAN PELAYANAN KONSELING

1. Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapatkan layanan bimbingan konseling ?

Bosan belajar karena kondisi yang tidak memungkinkan

2. Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

Tanggal layanan : 19 Juni 2021 28 April 2021

Jenis layanan : Penguasaan konten

Pemberi layanan : Nurhafiza

3. Perolehan apakah yang anda dapat dari layanan tersebut?

- a. Hal hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani ?

Mendapatkan ilmu yang baru yang sudah diberikan

- b. Setelah mendapatkan layanan, bagaimana perasaan anda?

Sebelumnya saya agak jenuh belajar, karena situasi rumah saya.

- c. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda?

Perasaan saya sedikit lebih tenang, karena sudah diberikan motivasi

4. Berdasarkan gambaran jawaban no 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/ teratasi hingga sekarang ?

a. 95%-100%      b. 75%-94%      c. 50%-74%      d. 30%-49%

e. 10%-29%      f. Kurang dari 10%      g. Semakin berat      h. ....

5. Tanggapan, saran, pesan dan harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Kurang waktu yang diberikan

Tanggal Mengisi : 19 Juni 2021

Nama Pengisi : DS

## PENILAIAN PELAYANAN KONSELING

1. Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapatkan layanan bimbingan konseling ?

Suasana belajar kelompok di Saat Sekolah

2. Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

Tanggal layanan : 3 Mei 2021

Jenis layanan : Pengawasan kedisiplinan

Pemberi layanan : Strategi belajar kelompok Nurhafiza

3. Perolehan apakah yang anda dapat dari layanan tersebut?

a. Hal hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani ?

Mendapatkan be sebagian ilmu dari guru BK dan dapat arahan setiap masalah

b. Setelah mendapatkan layanan, bagaimana perasaan anda?

c. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda?

Merasa lebih tenang dan perasaan senang karena sudah mendapatkan solusinya

4. Berdasarkan gambaran jawaban no 3 berapa persentase masalah anda itu telah terentaskan/ teratasi hingga sekarang ?

a. 95%-100%

☒ b. 75%-94%

c. 50%-74%

d. 30%-49%

e. 10%-29%

f. Kurang dari 10%

g. Semakin berat

h. ....

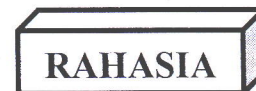
5. Tanggapan, saran, pesan dan harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Saran untuk guru BK, agar memberikan banyak waktu untuk siswa, dan betapapun menjadi guru yang terbaik

Tanggal Mengisi : 19 Juli 2021

Nama Pengisi : AW





## PENILAIAN PELAYANAN KONSELING

1. Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapatkan layanan bimbingan konseling?

Malas belajar, karena udah bosan.

2. Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan?

Tanggal layanan : 22 April 2021

Jenis layanan : Penguasaan konten

Pemberi layanan : Nurhafiza

3. Perolehan apakah yang anda dapat dari layanan tersebut?

a. Hal hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?

Mendapatkan solusi dari masalah yang sedang saya hadapi.

b. Setelah mendapatkan layanan, bagaimana perasaan anda?

Cemas dengan hasil nilai, karena saya malas belajar

c. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda?

Agak sedikit lebih tenang

4. Berdasarkan gambaran jawaban no 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/ teratasi hingga sekarang?

a. 95%-100%

b. 75%-94%

☒ c. 50%-74%

d. 30%-49%

e. 10%-29%

f. Kurang dari 10%

g. Semakin berat

h. ....

5. Tanggapan, saran, pesan dan harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Semoga kita bisa bertemu dilain waktu :)

Tanggal Mengisi : 19 Juli 2021

Nama Pengisi : Ad

## PENILAIAN PELAYANAN KONSELING

1. Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapatkan layanan bimbingan konseling ?

Sulit menghadapi tugas yang begitu banyak

2. Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

Tanggal layanan : \_\_\_\_\_

Jenis layanan : Pengawasan konten

Pemberi layanan : Membuat jadwal kegiatan

3. Perolehan apakah yang anda dapat dari layanan tersebut?

- a. Hal hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani ?

Mendapatkan ilmu yang baru, dan mendapatkan solusi dari setiap masalah yang sedang dihadapi Saat ini.

- b. ~~Setelah~~ mendapatkan layanan, bagaimana perasaan anda?

Kurang Senang dan agak merasa gelisah karena ada dan memikirkan situasi masalah

- c. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda?

Sudah merasa senang dan dapat solusi untuk menghadapi sebuah masalah.

4. Berdasarkan gambaran jawaban no 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/ teratasi hingga sekarang ?

☒ a. 95%-100%

b. 75%-94%

c. 50%-74%

d. 30%-49%

e. 10%-29%

f. Kurang dari 10%

g. Semakin berat

h. ....

5. Tanggapan, saran, pesan dan harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Pesannya kedepan untuk diri sendiri agar bisa menjadi lebih dewasa dalam bersikap.

Tanggal Mengisi : 19 Juli 2021

Nama Pengisi : h22





UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
كلية التربية والتعليم  
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H. R. Soebrantas No.155 Km.18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 561647  
Fax. (0761) 561647 Web. www.ftk.uinsuska.ac.id, E-mail: eftar\_uinsuska@yahoo.co.id

Nomor : Un.04/F.II.4/PP.00.9/12131/2021  
Sifat : Biasa  
Lamp. : -  
Hal : **Mohon Izin Melakukan PraRiset**

Pekanbaru, 07 April 2021

Kepada  
Yth. Kepala Sekolah  
SMAN 12 Pekanbaru  
di  
Tempat

*Assalamu'alaikum warhmatullahi wabarakatuh*

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberitahukan kepada saudara bahwa :

Nama : NURHAFIZA  
NIM : 11713200793  
Semester/Tahun : VIII (Delapan)/ 2021  
Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

ditugaskan untuk melaksanakan Prariset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan penelitiannya di Instansi yang saudara pimpin.

Sehubungan dengan itu kami mohon diberikan bantuan/izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Acc Penulisan

19/4-2021

Nangsi Dahma Yanti, S.Pd, Gr

a.n. Dekan

Wakil Dekan III

Dr. Drs. Nursalim, M.Pd.

NIP. 19660410 199303 1 005

Acc Waka kurikulum

Nelusita, S.Pd.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**EFEKTIFITAS TEKNIK GUIDED IMAGERY MELALUI LAYANAN  
PENGUASAAN KONTEN UNTUK MENURUNKAN KEJENUHAN  
BELAJAR SISWA SMA NEGERI 6  
PEKANBARU**

**Proposal**

**Diajukan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Stara (S1)  
Bimbingan Konseling (S.Pd)**



**UIN SUSKA RIAU**

**Oleh:**

**NURHAFIZA  
NIM. 11713200793**

**Dosen Pembimbing:**

**Raja Rahima Munawarah Raja Ahmad, M.Pd.Kons**

**KONSENTRASI BIMBINGAN KONSELING**

**PRODI MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

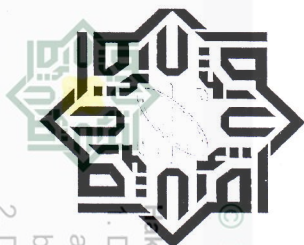
**SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**PEKANBARU**

**1442 H / 2021 M**

*Raja Rahima Munawarah Raja Ahmad*  
06/2021





UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

كلية التربية والتعليم

FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Alamat : Jl. H. R. Soebrantas Km. 15 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 7077307 Fax. (0761) 21129

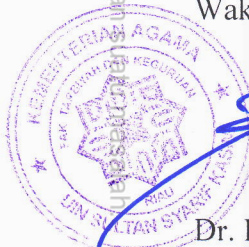
**PENGESAHAN PERBAIKAN  
UJIAN PROPOSAL**

Nama Mahasiswa : NURHAFIZA  
Nomor Induk Mahasiswa : 11713200793  
Hari/Tanggal Ujian : KAMIS, 25 MARET 2021  
Judul Proposal Ujian : EFEKTIVITAS TEKNIK GUIDED IMAGERY MELALUI LAYANAN PENGUASAAN KONTEN UNTUK MENURUNKAN KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMA N 6 PEKANBARU  
Isi Proposal : Proposal ini sudah sesuai dengan masukan dan saran dalam Ujian proposal

No	NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN	
			PENGUJI I	PENGUJI II
1.	Dr. Amirah Diniaty, M.Pd Kons.	PENGUJI I		
2.	Suci Habibah, M.Pd	PENGUJI II		

Mengetahui  
Dekan  
Wakil Dekan I

Pekanbaru, 1 April 2021  
Peserta Ujian Proposal



Dr. Drs. Alimuddin, M. Ag.  
NIP. 19660924 199503 1 002.

Nurhafiza  
NIM. 11713200793



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

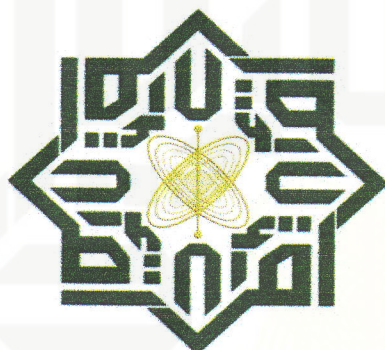
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**EFEKTIFITAS TEKNIK *GUIDED IMAGERY* MELALUI LAYANAN  
PENGUASAAN KONTEN UNTUK MENURUNKAN KEJENUHAN  
BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 6  
PEKANBARU**

**Proposal**

**Diajukan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata (S1)  
Bimbingan Konseling (S.Pd)**



**UIN SUSKA RIAU**

**Oleh:**

**NURHAFIZA  
NIM. 11713200793**

**Dosen Pembimbing:**

**Raja Rahima Munawarah Raja Ahmad, M.Pd.Kons**

*Ace setelah semine proposal.*  
*Anif 1/4-2021*

**KONSENTRASI BIMBINGAN KONSELING**

**PRODI MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**PEKANBARU**

**1442 H / 2021 M**





UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

كلية التربية والتعليم

FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Alamat : Jl. H. R. Soebrantas Km. 15 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 7077307 Fax. (0761) 21129

**KEGIATAN BIMBINGAN MAHASISWA  
SKRIPSI MAHASISWA**

1. Jenis yang dibimbing :
  - a. Seminar usul Penelitian :
  - b. Penulisan Laporan Penelitian :
2. Nama Pembimbing : Raja Rahima Munawarah Raja ahmad.M Pd.kons
3. Nama Mahasiswa : NURhafiza
4. Nomor Induk Mahasiswa : 11713200793
5. Kegiatan :

No	Tanggal Konsultasi	Materi Bimbingan	Tanda Tangan	Keterangan
1	02 Des 2020	Memperbaiki judul		
2	30 Des 2020	Bab I Bab III		
3	28 Januari 2021	Bab I latar belakang		
4	01 Januari 2021	Bab III		
5	6 Januari 2021	Bab II Tambahan pembahasan		
		ACE Seminar		

Pekanbaru, .....2021  
Pembimbing,

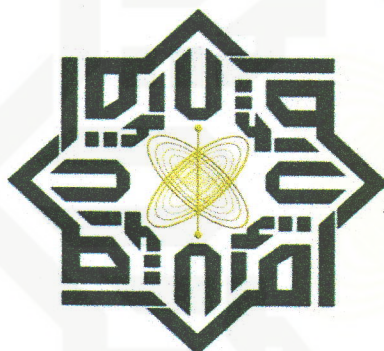
.....  
NIP.



**EFEKTIVITAS TEKNIK *GUIDED IMAGERY* MELALUI LAYANAN PENGUASAAN  
KONTEN UNTUK MENURUNKAN KEJENUHAN BELAJAR SISWA  
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 12  
PEKANBARU**

**Skripsi**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana S1  
Pada Program Studi Manajemen Pendidikan Islam**



**UIN SUSKA RIAU**

Oleh

**NURHAFIZA**

**NIM. 11713200793**

*Disetujui oleh*  
*Adang Munaqsyah*  
*18/08/2021*

**JURUSAN MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM  
KONSENTRASI BIMBINGAN KONSELING  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERU SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**PEKANBARU**

**1442/ 2021 M**

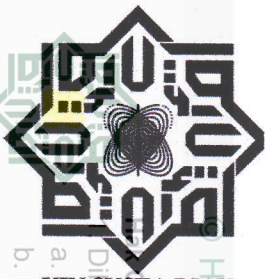
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
كلية التربية والتعليم  
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H. R. Soebrantas No.155 Km.18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 P.O. BOX 1004 Telp. (0761) 561647  
Fax. (0761) 561647 Web. www.ftk.uinsuska.ac.id, E-mail: eftak\_uinsuska@yahoo.co.id

Nomor : Un.04/F.II.4/PP.00.9/12131/2021  
Sifat : Biasa  
Lamp. : -  
Hal : **Mohon Izin Melakukan PraRiset**

Pekanbaru, 07 April 2021

Kepada  
Yth. Kepala Sekolah  
SMAN 12 Pekanbaru  
di  
Tempat

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberitahukan kepada saudara bahwa :

Nama	: NURHAFIZA
NIM	: 11713200793
Semester/Tahun	: VIII (Delapan)/ 2021
Program Studi	: Manajemen Pendidikan Islam
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

ditugaskan untuk melaksanakan Prariset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan penelitiannya di Instansi yang saudara pimpin.

Sehubungan dengan itu kami mohon diberikan bantuan/izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

a.n. Dekan  
Wakil Dekan III

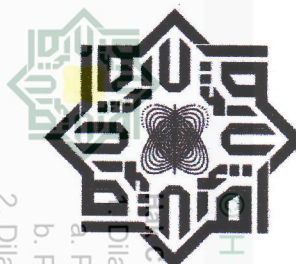
Dr. Drs. Nursalim, M.Pd.  
NIP. 19660410 199303 1 005

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ditang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan untuk keperluan pengikutan hukum yang wajar UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**  
كلية التربية والتعليم  
**FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING**

Jl. H. R. Soebrandt No.155 Km.18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 561647  
Fax. (0761) 561647 Web. www.ftk.uinsuska.ac.id, E-mail: eftak\_uinsuska@yahoo.co.id

Pekanbaru, 19 April 2021 M

Nomor : Un.04/F.II/PP.00.9/4697/2021  
Sifat : Biasa  
Lamp. : 1 (Satu) Proposal  
Hal : **Mohon Izin Melakukan Riset**

Kepada  
Yth. Gubernur Riau  
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu  
Satu Pintu  
Provinsi Riau  
Di Pekanbaru

*Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*


Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberitahukan kepada saudara bahwa :

Nama	: NURHAFIZA
NIM	: 11713200793
Semester/Tahun	: VIII (Delapan)/ 2021
Program Studi	: Manajemen Pendidikan Islam
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

ditugaskan untuk melaksanakan riset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsinya : Efektivitas Teknik Guided Imagery Melalui Layanan Pengusaan Konten untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar di SMAN 12 Pekanbaru  
Lokasi Penelitian : SMAN 12 Pekanbaru  
Waktu Penelitian : 3 Bulan (19 April 2021 s.d 19 Juli 2021)

Sehubungan dengan itu kami mohon diberikan bantuan/izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

a.n. Rektor  
Dekan  
  
Dr. H. Muhammad Syaifuddin, S.Ag., M.Ag.  
NIP.19740704 199803 1 001

Tembusan :  
Rektor UIN Suska Riau





**PEMERINTAH PROVINSI RIAU  
DINAS PENDIDIKAN  
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 12 PEKANBARU  
SEKOLAH RUJUKAN NASIONAL**

Alamat : Jl. Garuda Sakti Km. 3 Kel. Bina Widya Kec. Tampan Kode Pos : 28293  
Email : smanduabelas.pekanbaru@gmail.com Telp : (0761) 7875113  
NSS : 301096008042 NIS : 300420 NPSN : 10404011  
Akreditasi : A

**SURAT KETERANGAN RISET**

Nomor : 071 / SMAN.12 / VI / 2021 / 1000

Berdasarkan Surat Dinas Pendidikan Provinsi Riau Nomor : 071/Disdik/1.3/2021/5846 Tanggal 21 April 2021 Tentang Riset Penelitian. Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMA Negeri 12 Pekanbaru, dengan ini menerangkan :

Nama : **NURHAFIZA**  
NIM : 117132007930  
Program Studi : S1/Manajemen Pendidikan Islam  
Mahasiswa : UIN Suska Riau

benar telah melaksanakan riset/penelitian di SMA Negeri 12 Pekanbaru, yang dilaksanakan pada tanggal 20 April s/d 14 Juni 2021, data atau hasil dari penelitian tersebut akan dipergunakan untuk bahan pembuatan skripsi yang berjudul :

**“EFEKTIVITAS TEKNIK *GUIDED IMAGERY* MELALUI LAYANAN PENGUASAAN KONTEN UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR DI SMAN 12 PEKANBARU”**

Demikianlah surat keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Pekanbaru, 14 Juni 2021  
Kepala Sekolah,

**Hj. ERMITA S.Pd. MM**  
NIP. 19720821 199802 2 001



# PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN

JALAN CUT NYAK DIEN NO. 3 TELP. 22552/21553  
PEKANBARU

Pekanbaru, 21 APR 2021

Kepada

Yth. Kepala SMAN 12 Pekanbaru

di-

Tempat

Nomor : 071/Disdik/1.3/2021/ 5846  
Sifat : Biasa  
Lampiran :  
Hal : Izin Riset / Penelitian

Berkenaan dengan Surat Rekomendasi dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau Nomor : 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISET/40843 Tanggal 19 April 2021 Perihal Pelaksanaan Izin Riset, dengan ini disampaikan bahwa:

Nama : NURHAFIZA  
NIM/KTP : 117132007930  
Program Studi : MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM  
Jenjang : S1  
Alamat : PEKANBARU  
Judul Penelitian : EFEKTIVITAS TEKNIK GUIDED IMAGERY MELALUI LAYANAN PENGUSAAN KONTEN UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR DI SMAN 12 PEKANBARU  
Lokasi Penelitian : SMA NEGERI 12 PEKANBARU

Dengan ini disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Untuk dapat memberikan yang bersangkutan berbagai informasi dan data yang diperlukan untuk penelitian.
2. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan dan memaksakan kehendak yang tidak ada hubungan dengan kegiatan ini.
3. Adapun Surat Izin Penelitian ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dibuat.

Demikian disampaikan, atas perhatian diucapkan terima kasih.

An. KEPALA DINAS PENDIDIKAN  
PROVINSI RIAU  
SEKRETARIS



Dr. Enga YUSRI, S.Pd., S.T., M.T  
Pembina Tingkat I  
NIP. 19661231 199102 1 007

Tembusan:

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

© Hak cipta UIN Suska Riau  
Staf Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Citra Dilindungi Undang-Undang

yang meliputi sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

b. Penelitian yang berkaitan dengan kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.


c. Penelitian yang berkaitan dengan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





LEMBAR DISPOSISI

INDEKS BERKAS KODE :	
Hal : Pengajuan Sinopsis (Judul Skripsi) Tanggal : 17 Desember 2019 Nama : NUR HAFIZA	
Tanggal Penyelesaian : Sifat :	
INFORMASI Setelah diarahkan maka judul yang bersangkutan dapat diajukan, mohon agar di tunjuk sebagai pembimbing: <i>Raja Rahma, Mpd.</i>	DITERUSKAN KEPADA: 1. Kajur MPI Catatan Kajur MPI a. <i>Judul dapat</i> b. <i>diterima.</i> c. <i>7/1-2020</i> d. <i>4.</i>
Pekanbaru, <i>7/1-2020</i> Kajur MPI,  Dr. Asmuri, S.Ag., M.Ag. NIP. 197508052003121002	DITERUSKAN KEPADA : 2. Wakil Dekan I
*) 1. Kepada bawahan "instruksi" atau "informasi" 2. Kepada atasan "informasi" coret "instruksi"	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
كلية التربية والتعليم  
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H. R. Soebrantas No.155 Km.18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 P.O. BOX 1004 Telp. (0761) 561647  
Fax. (0761) 561647 Web. www.ftk.uinsuska.ac.id, E-mail: eftak\_uinsuska@yahoo.co.id

Nomor : Un.04/F.II.4/PP.00.9/295/2020

Pekanbaru, 09 Januari 2020

Sifat : Biasa

Lamp.

Hal : **Pembimbing Skripsi**

Kepada

Yth. Raja Rahima, S.Pd.I., M.Pd.

Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau  
Pekanbaru

*Assalamu'alaikum warhmatullahi wabarakatuh*

Dengan hormat, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau menunjuk Saudara sebagai pembimbing skripsi mahasiswa :

Nama : NURHAFIZA

NIM : 11713200793

Jurusan : Manajemen Pendidikan Islam

Judul : Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mendisiplinkan Siswa SMP  
Negeri 23 Pekanbaru

Waktu : 6 Bulan terhitung dari tanggal keluarnya surat bimbingan ini

Agar dapat membimbing hal-hal terkait dengan Ilmu Manajemen Pendidikan Islam Redaksi dan teknik penulisan skripsi, sebagaimana yang sudah ditentukan. Atas kesediaan Saudara dihaturkan terima kasih.

W a s s a l a m  
an. Dekan

Wakil Dekan I



Dr. Drs. Alimuddin, M.Ag  
NIP. 19660924 199503 1 002

Tembusan :



## DOKUMENTASI

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Penulis bernama Nurhafiza. Merupakan anak ketiga dari pasangan Musanna Bardan dan Jasnita. Penulis lahir di merangin, 07 Januari 2000, penulis memulai pendidikan formal di TK Karya Bakti Kampar, dan pendidikan dasar di SDN 007 Kampar. Setelah melewati jenjang pendidikan dasar penulis melanjutkan pendidikan menengah di SMPN 1 Kampar, dan kemudian penulis melanjutkan sekolah di MAN 1 Kampar dan lulus pada tahun 2016. Pada tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan S-1 dengan menjadi salah satu mahasiswa di jurusan Manajemen Pendidikan Islam (MPI) dengan konsentrasi jurusan Bimbingan dan Konseling (BK), Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau melalui jalur SPAN-PTKIN dan lulus pada hari Kamis 15 Juli 2021.